

ธรรมะผ่านใจ

(เล่มที่ ๑)

น.ท. น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์ / ผู้เรียบเรียง

ธรรมะผ่านใจ (เล่มที่ ๑)

ธรรมะผ่านใจ (เล่มที่ ๑)

พิมพ์ครั้งแรก	สิงหาคม ๒๕๖๑	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	ตุลาคม ๒๕๖๒	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

หนังสือนี้ จัดทำขึ้นเพื่อแจกเป็นธรรมทาน มิได้จำหน่ายแต่อย่างใด

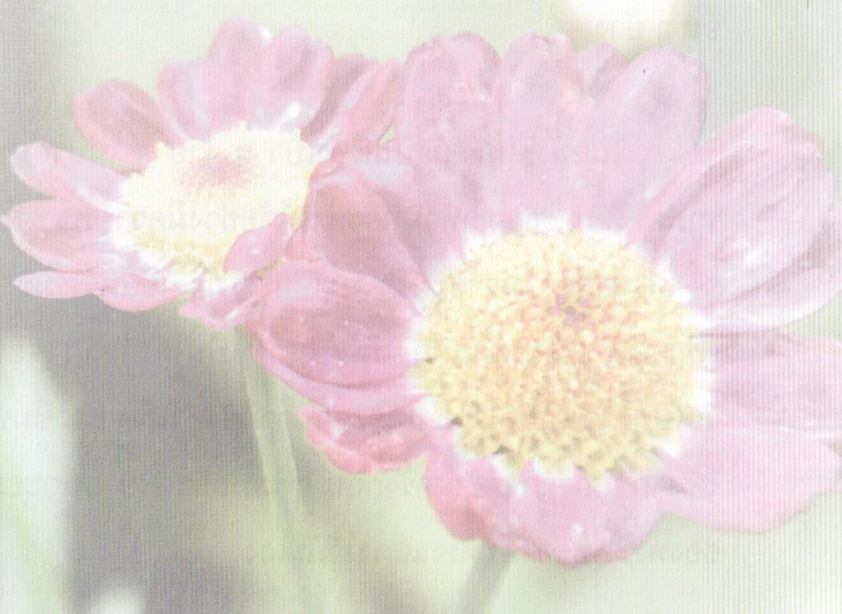
ผู้ประสงค์จะได้หนังสือเล่มนี้ กรุณาติดต่อได้ที่....

น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์ โทร. ๐๘-๑๓๗๒-๘๐๗๓

คุณกาญจนา กุณฑียะ โทร. ๐๘-๑๘๕๙-๙๕๒๗

คุณขนิษฐา ประสงค์ โทร. ๐๘-๕๑๑๑-๓๐๑๐

ธรรมะ ผ่านใจ ไตร่ตรอง
สอดส่อง มองใจ ที่แปรผัน
รู้ใจ รู้ธรรม คู่กัน
ทุกวัน ปล่อยวาง ธุลีใจ



ขอความเจริญในธรรมพึงมีแด่ทุกท่าน

บทนำ ธรรมะผ่านใจ

ธรรมะผ่านใจ เป็นบทความที่ผู้เขียนได้เรียบเรียง ส่งหนังสือเส้นขอบฟ้าและนิตยสารบางเล่มทุกเดือน เป็นเวลานับสิบปี เมื่อผู้เขียนเองได้ย้อนมาอ่านก็รู้สึกว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้า ช่างเป็นสิ่งที่มีคุณค่าเหลือประมาณ ไม่ว่าจะผ่านใจใคร ใจนั้น จะสงบ มีความสุข ปล่อยวาง ละทิ้งความทุกข์ อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นไปได้มากกว่าเดิม จึงได้รวบรวมมาเป็นเล่ม เพื่อจะได้ผ่านใจท่านอื่น ๆ บ้าง

ในหนังสือนี้ จะเป็นเรื่องเบา ๆ ง่าย ๆ ไม่ยาก รวมหลายวาระ เหมาะกับทุกท่านที่จะอ่านได้อย่างมีความสุข ธรรมะเป็นของพิเศษสุด ไม่ว่าจะผู้ใด จะเอ่ยธรรมะ เขียนธรรมะ ของพระพุทธองค์ แม้จะเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นใครก็ตาม จะพบความวิเศษสุดในนั้นได้เสมอ แม้จะอ่านซ้ำก็ยังอ่านได้ และซึมซับสิ่งดี ๆ ได้มากขึ้นกว่าการอ่านครั้งก่อน ๆ เสมออีกด้วย เพราะธรรมะเป็นของพระพุทธองค์ที่ทรงแสดงไว้นั่นเอง

ผู้เขียน คิดเสมอว่า ตนเป็นผู้โชคดีแล้ว ที่มีโอกาสได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม อยากให้ทุกท่านได้รู้จักพระธรรมอันล้ำค่านี้บ้าง ผู้เขียนถือว่า ตนเป็นผู้เรียบเรียงเท่านั้น ความดีทั้งหมดเป็นของพระธรรม อันตรัสไว้ดีแล้วของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงขอให้เป็นธรรมทาน ถ้าท่านต้องการหนังสือเพิ่มเติม เพื่อแจกจ่ายหรือทำบุญ อย่าลังเลใจที่จะติดต่อ ตามเบอร์โทรศัพท์ที่อยู่ปกหน้าด้านใน

ความดีใด ๆ จากหนังสือนี้ ขอถวายเป็นพุทธบูชา และขอให้มีแก่ บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ครอบครัว พี่น้อง ผู้มีพระคุณ ตลอดจนผู้ที่ผู้เขียนเคยล่วงเกินมา และขอให้มีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน ขอให้เจริญในธรรม ทุกท่านเทอญ

น.ท. น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์

๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๒



สารบัญ

หน้า



ทุกข์ที่สุดจะหลุดได้อย่างไร

อย่ากลัวว่าความทุกข์นั้น จะมีตลอดไป.... อย่าคิดว่าไม่มีทางแก้ไข........ หนทางที่เร็วที่สุดคือ เปลี่ยนอารมณ์...... ท่านใดมีทุกข์ ขอให้มันผ่านไปโดยไวครับ.....

เมื่อเราเกิดมา ย่อมได้รับทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไปอยู่แล้ว แต่เมื่อทุกข์ที่สุดเราควรจะทำอย่างไร ปัจจุบันเราได้ยินข่าวเรื่องการฆ่าตัวตายบ่อยมาก ในชีวิตของความเป็นหมอ ก็เจอคนที่ฆ่าตัวตายบ่อยมาก ทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จ หมอได้พูดได้คุยกับคนเหล่านี้มากมาย คำถามที่น่ารู้ก็คือ...

การฆ่าตัวตายเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ควรกระทำหรือไม่ และเราควรจะทำอย่างไรดี

บทความนี้ จะไม่สนใจว่า การกระทำอย่างนั้นจะมีผลในอนาคตอย่างไร ทำลายตนเองจะบาปมากแค่ไหน ต้องเกิดมาฆ่าตัวตายใช้กรรมอีก ๕๐๐ ชาติจริงหรือ เพราะถ้าบอกไป ต้องใช้ความเชื่อและ

ศรัทธาในตัวศาสนามาพูดคุยกัน แต่ต้องการจะบอกว่า การทำลายตนเอง เป็นสิ่งที่น่าเสียดายนัก เสียดายโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดีอีกมากที่จะตามมา และเสียดายแทนญาติมิตรที่เกี่ยวข้อง ที่จะต้องได้รับผลกระทบกายและใจตลอดไป

ในเรื่องความทุกข์ที่สุดนี้ ธรรมะในพระพุทธศาสนา สอนให้เราแก้เรื่องนี้ได้ทันทีด้วยความเข้าใจ ด้วยความรู้ที่เราไตร่ตรองเองได้ และด้วยประสบการณ์ในอดีตของเราทุกคน ในกาลามสูตร พระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เชื่อด้วยเหตุ ๑๐ อย่าง เช่นด้วยเหตุผลว่า ผู้สอนเป็นครูของเรา และอื่น ๆ รวมสิบประการ แต่จะให้เชื่อก็ต่อเมื่อไตร่ตรองรู้ได้ด้วยตนเองจึงเชื่อ การจะไตร่ตรองให้รู้ได้ด้วยตนเอง จะมีได้ก็ต่อเมื่อเรามีประสบการณ์ในเรื่องนั้นมาแล้ว ดังนั้น ประสบการณ์ในอดีตจึงเป็นธรรมะที่เราตรึกตรองได้เช่นกัน

เมื่อความทุกข์ที่สุดมาถึง สิ่งที่ควรระลึกถึงมีสองสามอย่าง คือ หนึ่ง **อย่ากลัวว่าความทุกข์นั้นจะมีตลอดไป** เพราะมันจะไม่คงอยู่ตลอดไป เดี๋ยวมันก็จางไป สอง **อย่าคิดว่าไม่มีทางแก้ไขให้ดีขึ้นได้** เพราะจะมีทางแก้ไขเสมอ เพียงแต่ตอนนี้ยังนึกไม่ออก

เท่านั้น สาม **อย่านึกว่าต่อไปนี้ เราจะไม่ได้รับสิ่งดี ๆ อีก** เพราะเมื่อทุกข์ผ่านไป เราจะยังมีความสุขสนุกสนานได้อย่างเดิมแน่นอน และสุดท้ายคือ **ให้นึกถึงคนข้างหลังที่เขาจะต้องเศร้าได้รับการกระทบกระเทือน จากการกระทำด้วยอารมณ์ของเรา** เมื่อทุกข์ที่สุดมาถึงสิ่งที่เราต้องทำทันที ในขณะที่ยังตั้งตัวปรับใจไม่ทันก็คือ รีบหาทางเปลี่ยนอารมณ์ เมื่อเราไปเจอคนอื่นทุกข์ สิ่งที่ต้องทำอันดับแรกคือ ช่วยเปลี่ยนอารมณ์เขาก่อน จากนั้นสติจึงจะตามมา

ความทุกข์ที่มากสุดจะแก้ได้เร็วและง่ายที่สุด ด้วยการเปลี่ยนอารมณ์ ดึงอารมณ์ออกจากสถานการณ์นั้นก่อน อาจง่าย ๆ เพียงแค่ทำอะไรที่ชอบ ฟังเพลง ดูหนัง หาของอร่อยกิน ชวนเพื่อนไปเที่ยว ชวนคุยเรื่องอื่น ลืมเรื่องทุกข์ไปชั่วคราวก่อน บางทีก็เบาบางได้เอง ที่สำคัญ ถ้ามีเพื่อนดีจะเบาบางไปได้มากที่สุด ที่ไม่ควรทำคือ ดื่มสุรา หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ ไม่ควรหันไปดื่มเหล้าเบียร์ เพราะการกินเหล้าก็ดับทุกข์ได้ระดับหนึ่งเท่านั้น แต่จะมีข้อเสียกว่าคือ จะยิ่งโกรธง่าย น้อยใจง่ายและโมโหง่ายกว่าเดิม

และไม่มีสติยับยั้งความโกรธ หรืออารมณ์ที่รุนแรงเหล่านั้น เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ได้ ใจจะเข้มแข็งมากพอที่จะแก้ในขั้นต่อไป

ขั้นต่อไปคือ **พยายามตั้งใจ ใช้สติคิดว่า จะแก้ได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล สายไปแค่ไหนแล้ว และแก้ได้หรือไม่** ทำให้ดีขึ้นได้หรือไม่ ถ้าแก้ไม่ได้ ขั้นสุดท้ายคือ ทำให้ใจของเรายอมรับสิ่งนั้นให้ได้ ใจของเราจะยอมรับได้ คิดได้ ปลงตกได้ ต้องมีสิ่งที่เรียกว่า ธรรมะ

ท่านพุทธทาสภิกขุสอนว่า โดยสรุปรวมในธรรมะของพระพุทธเจ้า อาจสรุปเป็นแบบหนึ่งได้ว่า " **สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น** " นั่นเป็นเพราะ **ในความเป็นจริง สิ่งทั้งหลายย่อมไม่ได้ดั่งใจเรา มีความไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนไปได้ตลอดเวลา ด้วยเหตุและปัจจัย จึงไม่สมควรที่จะไปหลงยึดมั่นหมายว่า เป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของของเรา** สิ่งทั้งหลายไม่ได้ดั่งใจทั้งนั้น ไม่ว่าเราจะเป็นใหญ่เพียงใด อำนาจล้นฟ้าขนาดไหน ต่างก็มีความทุกข์ประจำตัวประจำอยู่ทุกคนทั้งสิ้น

เมื่อคนคนหนึ่งประสบอุบัติเหตุ ขาขาดสองข้าง เขาจะรู้สึกอยากตายไม่อยากอยู่ จะรู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรเหลืออีกแล้ว แต่ผ่านไปสักสองปี ไปดูอีกทีกำลังหัวเราะอยู่เพราะดูละคร ส่วนเรื่องขาขาดก็นั่งรถเข็นเอา และก็ชินเสียแล้ว ไม่เสียใจมากเหมือนตอนขาขาดใหม่ ๆ บางคนแฟนตายไปเสียใจแทบตายตาม ผ่านไป 3 ปี มีแฟนใหม่แล้ว มีความสุขดีมากเลย ความทุกข์จึงเป็นของไม่เที่ยงเสมอ เช่นเดียวกับความสุข เพียงแต่ว่าตอนทุกข์ ให้ผ่านวันเวลาไปได้ ไม่ด่วนตายไปเสียก่อน เมื่อทุกข์ผ่านไป จะมีสิ่งดี ๆ ตามมาได้แน่นอน

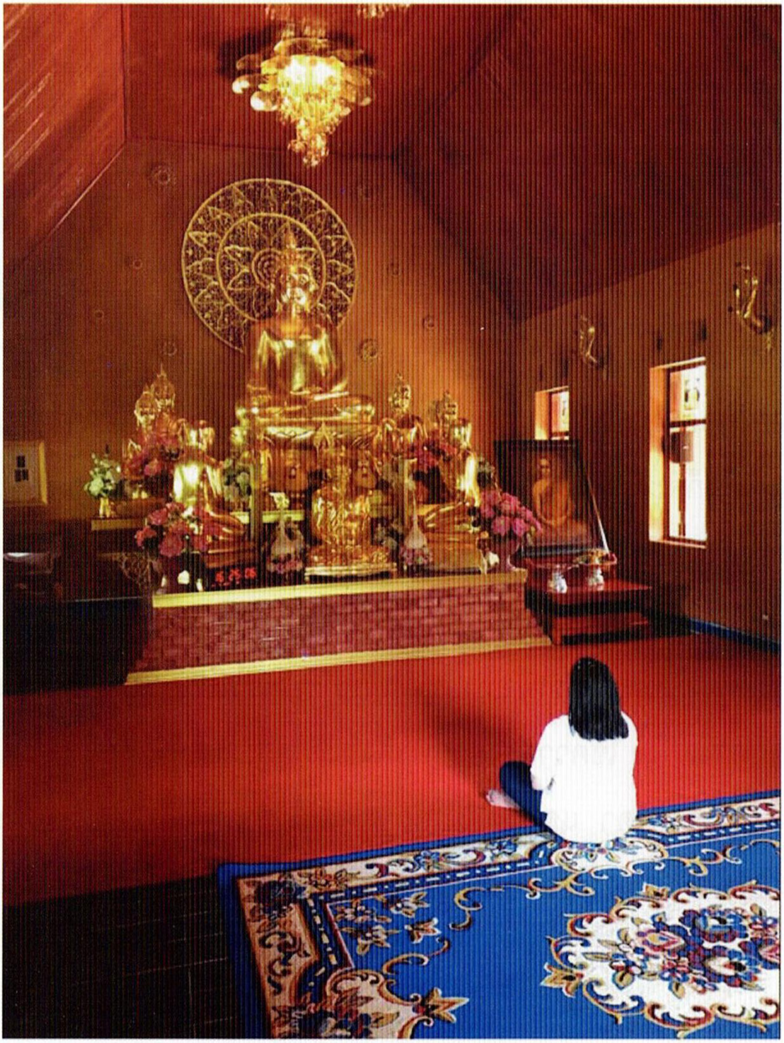
และเมื่อมองย้อนไป ความทุกข์เหล่านั้น มันก็เท่านั้นเอง เมื่อเราอ่านมาถึงตอนนี้ ก็ขอให้ลองใช้เวลานี้ นึกถึงอดีตที่มีทั้งทุกข์และสุขของเราดู อดีตนั่นแหละที่จะสอนตัวเราในความจริงแห่งธรรมะ ในกาลามสูตรพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เชื่ออะไรง่าย ๆ แต่สอนว่า เมื่อเราพิจารณาได้เองว่า นี่เป็นสิ่งดีหรือไม่ดีแก่จิตใจจึงค่อยเชื่อ การจะพิจารณาได้อย่างนั้น จะต้องมีประสบการณ์ในความรู้สึกแบบนั้นในอดีตมาก่อน อดีตจึงเป็นธรรมะที่สอนใจได้เป็นอย่างดี

ทุกข์ที่สุด จะเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นที่สุด สิ่งใดที่เรารักมาก ยึดมาก ว่าเป็นตัวเราหรือของเรา สิ่งนั้นถ้าขาดหายไปจะทำให้ทุกข์ถึงที่สุด ถ้าเรารักความสวยงาม เมื่อเสียโฉมจะทุกข์ที่สุด ถ้าเรารักสามีหรือภรรยา เมื่อเขานอกใจหรือเสียเขาไปจะทุกข์ที่สุด ถ้ารักลูก ลูกหายหรือพิการหรือตายจะทุกข์ที่สุด ถ้ารักยศถาบรรดาศักดิ์ เมื่อสูญเสียจะทุกข์ที่สุด ถ้ารักตนเอง เมื่อทราบว่าตนป่วยเป็นมะเร็ง เป็นเอดส์ หรือโรคที่รักษาไม่หายก็จะทุกข์ที่สุด

แต่ถ้าเราไม่มีสิ่งนั้นเลย ก็ไม่มีอะไรจะทุกข์กับสิ่งนั้น ไม่มีลูกก็ไม่ทุกข์กับลูก ไม่มีแฟนก็ไม่มีทุกข์จากแฟน ไม่มีทรัพย์สินก็ไม่ทุกข์กับทรัพย์สิน หรือถ้าเรามีแต่ทำใจไว้เสมือนไม่มี หรือทำใจไว้ว่า ของที่มีมันไม่เที่ยงย่อมแปรปรวนไปก็จะทุกข์น้อยลง ยิ่งยึดมั่นได้น้อยลงเท่าไรก็ทุกข์น้อยลงเท่านั้นเป็นสัดส่วนไป เมื่อไม่ยึดมั่นก็ไม่ทุกข์เลย หมายความว่า ไม่มีอะไรทำให้ทุกข์ใจได้อีกเลย แต่ความเจ็บปวดยังมี ตราบเท่าที่มีสังขารร่างกายอยู่ เพียงแต่ความทุกข์กายอันนั้น จะไม่สามารถมากินใจให้ทุกข์ใจได้เลย

ความทุกข์ที่เกิดขึ้น มักเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนคิดจะทำความดี เพราะธรรมชาติของเราจะหลงลืมและเพลินในสุข ซึ่งความสุขส่วนมากที่เราชอบ มักจะตั้งอยู่บนความไม่เที่ยงทั้งสิ้น พระพุทธองค์เห็นข้อนี้ จึงสละทุกสิ่งออกบวชแสวงหาธรรมะ แต่อย่างเรา ๆ มักจะไม่คิดเรื่องนี้จนกว่าจะทุกข์เสียก่อน เราจึงพบว่าคนจำนวนมากได้ประพฤติธรรมะ ได้ทำสิ่งดี ๆ แก่ตนและผู้อื่นเพราะประสบกับความทุกข์มาแล้ว ดังนั้น เมื่อมีทุกข์นั่นคือ เราได้อยู่ใกล้ธรรมะแล้ว ถ้าผ่านช่วงนี้ไปได้ก็มักจะมีสิ่งดี โอกาสดี และเราเองก็จะดำรงอยู่ในความดีมากขึ้น ความทุกข์และความสุขเป็นของคู่โลกเช่นนี้มาตลอด

เมื่อเราทุกข์หรือพบคนที่ทุกข์ อย่าลืมเปลี่ยนอารมณ์ ตั้งสติหาทางแก้ไข ใช้ความดีเอาชนะสิ่งไม่ดี ทุกข์ย่อมไม่เที่ยง ย่อมผ่านไปเป็นธรรมดา และเราก็มีโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดี ได้ปรับปรุงตนเป็นคนดีเสมอ หวังว่าบทความนี้จะเป็นประโยชน์กับทุกท่านครับ



เมื่อเราป่วย หรือคนที่เรารักป่วย ควรทำบุญอย่างไร

เมื่อเราป่วย ให้ระลึกไว้ว่า การทำบุญมีส่วนช่วยได้ทั้งกาย และใจ ให้พยายามทำบุญดังนี้

ถ้าทำได้ให้ช่วยชีวิตสัตว์ ที่ดีมาก ง่ายมากคือ การปล่อยปลา ให้ไปซื้อปลาที่เขาจะทำอาหาร จะต้องโดนฆ่าที่ตลาด พวกปลาดุก ปลาช่อน ปลาหมอ ตัวใหญ่ ๆ ที่จะต้องโดนฆ่า แล้วนำไปปล่อยลงแม่น้ำลำคลอง

ให้ซื้อปลาที่ถ้าเราไม่ซื้อ เขาจะต้องตาย โดนฆ่าไปทำอาหาร ไม่ซื้อลูกปลาที่เขาเลี้ยงไว้ให้คนไปปล่อย เลี่ยงไม่ซื้อปลาตามวัด เพราะปลาเหล่านั้น ยังไม่ใกล้ต่อความตาย เราไม่ซื้อเขาก็เลี้ยงไว้ต่อ รอคนมาซื้อไปปล่อย จึงได้บุญแค่ช่วยปล่อยสัตว์ที่โดนขัง แต่ไม่ได้บุญเท่าช่วยชีวิตสัตว์

ถ้าคนป่วยซื้อไม่ได้ ให้เขาจบเงิน ให้ญาตินำเงินไปซื้อและปล่อยให้แทน ถ่ายภาพปลา และการปล่อยมาด้วยคนป่วยจะได้อนุโมทนา เห็นภาพ นึกถึงบุญนี้ได้ง่ายขึ้น

เวลาปล่อย ให้คิดว่า ขอให้ปลาเหล่านี้มีความสุข พ้นทุกข์ ไม่โดนเขาฆ่าเขาสับ ขอให้มีความสุข มากๆ และปลอดภัย คือให้มีใจสงสาร และอยากให้ปลาเหล่านั้นมีความสุข

ดีที่สุดคือให้เราหรือผู้ป่วย สมาทานศีลห้าก่อน ที่จะปล่อยปลาด้วย จะยิ่งได้บุญมาก

การจะถือศีลห้าไม่ต้องไปขอกับใคร เมื่อเราตั้งใจว่าจะถือศีล ไม่ทำผิด ก็มีศีลทันที จะให้แน่วแน่ขึ้น ก็พูดในใจก็ได้ว่า เราตั้งใจจะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดในกาม ไม่โกหก ไม่ดื่มสุราเครื่องดองของเมา นับแต่บัดนี้เป็นต้นไป เราจะมีศีลทันที

จากนั้น ให้หัดทำ สมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา ปัญญา ที่สูงที่สุด ได้บุญกุศลมากที่สุด คือให้รู้ว่า ทุกอย่างเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง
ทุกขัง คือ เป็นทุกข์ ทนอยู่นิ่งไม่ได้ต้องแปร ผันไป
และอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวเราของเราอย่างแท้จริง

ปัญญานี้ พิจารณาให้มาก เป็นกุศลสูงสุด จะตัดทุกข์ได้หมดสิ้น

แท้ที่จริงแล้ว เราทำสมาธิเพื่อให้สงบ สงบเพื่อให้เกิดปัญญา ปัญญาที่ว่าก็คือ ทุกอย่างเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง เป็นคำสอนท้ายสุดสรุปสุดแก่ปัญจวัคคีย์ทั้งห้า จนบรรลุอรหันต์

ถ้าจะทำกรรมฐานแบบ ให้จิตสงบเป็นสมาธิ และเกิดปัญญามากด้วย แนะนำลองบริกรรม ดังนี้คือ ให้ท่องว่า

พุทโธ อนิจจัง พุทโธ อนิจจัง พุทโธ อนิจจัง ท่องในใจไปเรื่อย ๆ หรือ พุทโธ อนัตตา พุทโธ อนัตตา พุทโธ อนัตตา ไปเรื่อย ๆ

โดยให้รู้ความหมายที่เราบริกรรม

พุทโธ อนิจจัง มีความหมายว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง

พุทโธ อนัตตา มีความหมายว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ทุกอย่างเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา ที่จะบงการควบคุมได้อย่างแท้จริง

จะได้ทั้งพุทธานุสติ และจะได้ปัญญามาก เป็นคำบริกรรมที่เมื่อลอง จะรู้ได้ด้วยตนเอง ถ้าใจสงบจะลดลงเหลือ บริกรรม แค่คำว่า พุทโธ หรืออานาปานสติ ก็ได้

อานาปานสติ คือ การตั้งสติ ให้ระลึกรู้ลมหายใจ ลมหายใจเข้าก็ให้รู้ว่า ลมเข้า ลมหายใจออกก็ให้รู้ว่า ลมออก จะกำหนดสติไว้ที่ปลายจมูก กลางอก กลางท้อง หรือเหนือสะดือ หรือผนังหน้าท้องก็ได้

อีกคำบริกรรมที่แนะนำให้ลอง เวลาใจไม่สงบ มีความทุกข์ มีความอยาก คือ คำบริกรรม ธรรมานุสติ ว่า " อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา "

โดยให้รู้ความหมายว่า นี้คือพระธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน ว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ทนอยู่ได้ และไม่ใช่ตัวเราของเรา อย่างแท้จริง พระธรรม คือคำสอนที่แทนองค์พระพุทธเจ้า

เมื่อบริกรรมไป ใจจะสงบ และระลึกรู้ว่าทุกอย่างไม่เที่ยง จริง ๆ มากขึ้นเรื่อย ๆ และสงบขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าเหนื่อยก็รู้และระลึกแต่อานาปานสติ

ให้มีความรู้ที่ถูกต้องว่า ใจของเราไม่มีหน้าที่ไปสู้กับโรคร้าย ใจของเราเพียงแต่ยอมรับความจริงของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ร่างกายไม่เที่ยง ย่อมเสื่อมไปเป็นธรรมดา ใจเราไม่ต้องไปสู้กับโรค เราสู้กับกิเลส กับตัณหา คือ ความอยากหาย อยากให้ได้ดั่งใจ สู้กับความกลัว กลัวไม่หาย กลัวเจอสิ่งไม่ชอบ นี้คือสาเหตุแห่งทุกข์

ให้ทำบุญใหญ่ที่สุด ใหญ่กว่าถวายทานนับล้านเท่า บุญนี้ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่ยอมรับใน ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวเราของเรานี้เอง

บุญนี้จะทำให้เราหมดความทุกข์ และส่งผลทันที

ถ้าคิดว่า หนักจนจะสิ้นใจ อย่าไปกลัว ให้รู้ชัดเลยว่า ความตายไม่ใช่สิ่งน่ากลัว ความตายคือการเปลี่ยนผ่าน เหมือนเราหลับไป และตื่นมาใหม่เท่านั้น ให้มีสติ กับ พุทโธ หรือ ธรรมะว่าทุกอย่างเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ทั้งหมดนี้ พยายามให้ผู้ป่วยได้อ่าน ถ้าอ่านไม่ได้ ให้ญาติได้อ่านและอธิบายให้ผู้ป่วยฟัง ถ้าผู้ป่วยรับรู้ไม่ได้เลย ให้ญาติทำให้แทน บุญของพ่อ แม่ ลูก จะถึงกันได้ ขอให้ทำบุญด้วย รักษาไปด้วย ตามนี้นะครับ



โรคเวรกรรม

โรคเวรกรรม มีจริงไหม และจะรักษาอย่างไรดี

ตอบว่า มีจริงครับ

ความจริง ทุกโรค เกิดจากเวรกรรม และทุกสิ่งที่เราประสบพบพานในแต่ละวัน แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย ก็ล้วนแต่เกิดจากเวรกรรม เวรกรรมเป็นโปรแกรมพิเศษ คอยปรุง คอยจัด คอยแต่งในชีวิตประจำวันตลอดเวลาและเป็นของมีจริง เราอาจจะรู้ได้นิดหน่อยด้วยการดูดวง ดวง เป็นการแสดงออกได้ตามเวรกรรมที่จะมีในอนาคต ความแม่นยำอยู่ที่หลายอย่าง ทั้งตำราและคุณธรรมของคนดู และตัวแปรใหม่คือ กรรมใหม่ที่เราสร้างขึ้น

ในวงการแพทย์ ถ้าเราสาวไปยังสาเหตุ ลึกไปแค่สองสามชั้น ก็จะพบว่า ทุกโรคล้วนเกิดจากเวรกรรม เช่น ทำไมเป็นโรคปอด เพราะคุณสูบบุหรี่ และทำไมเพื่อนผมยังไม่เป็น และลุงผมก็สูบมานานกว่าก็ยังไม่เป็น แสดงว่า บุหรี่ก็เป็นกรรมหนึ่ง แต่ยังมีกรรมอื่นอีก ที่ทำให้คุณเป็น

ทำไมเราเป็นเบาหวาน ความดันสูง เป็นไขมันในเลือดสูง เป็นเกาท์ เป็นมะเร็ง คนบางคนทำทุกอย่างเหมือนเรา แต่ไม่เป็นก็มี สรุปว่า กรรมพันธุ์ก็มีส่วนด้วย คำว่า กรรมพันธุ์ ก็บอกตรง ๆ แล้วว่า เป็นจากพันธุ์ และจากกรรมด้วย

ทำไมผมเป็นวัณโรค ก็เพราะคุณเจอเชื้อโรคนะสิ ทำไมคนอื่นถึงไม่เจอล่ะ ก็กรรมของคุณนั่นแหละ

ทำไมผมติดเอดส์ เพราะคุณไปเที่ยวเจอคู่ครองใหม่ชั่วคราว และคนนั้นเขาติดเอดส์อยู่ก่อน ก็แพร่มาให้คุณ เพื่อนผมก็ไป ทำไมไม่ติด เพราะเพื่อนคุณยังไม่เจอคนที่ติดเอดส์นะสิ แล้วทำไมผมถึงเจอ ก็เป็นกรรมของคุณนะสิ

นอกจากเป็นกรรมใหม่ที่เกิดจากนิสัยไม่ดี ไปเที่ยวแล้ว ยังมีกรรมที่ต้องทำให้เจอคนที่เป็นเอดส์อีก เป็นต้น และอีกหลายคนตนไม่ได้ทำ แต่สามีไปเที่ยว ภรรยาก็ติดด้วย ถามว่า ทำไมมีสามีแบบนั้นล่ะ ทำไม่สามีคนอื่นเขาไม่เที่ยวล่ะ ทุกคำตอบ เมื่อเราถามว่า ทำไม ทำไม ทำไม จะลงที่เดียวกันหมด เป็นกรรม

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า

“สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน
เป็นผู้รับผลของกรรม
เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นพวกพ้อง
มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
กระทำกรรมใดไว้ เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม
ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ”

ธรรมปริยายสูตร ๒๔/๑๙๓

คำถามมีว่า **ถ้าเป็นโรคเวรกรรม ควรทำอย่างไร** ตอบว่า **ควรรักษาและทำกรรมดี** เวรกรรมนั้นล้างได้หรือไม่ ตอบว่า ล้างให้หายนั้นไม่ได้ แต่เจือจางให้เบาบางได้ ด้วยการทำดี ท่านว่ากรรมไม่ดีกรรมชั่ว เหมือนเกลืออยู่ในน้ำ ๑ แก้ว ซึ่งทำให้เค็มมาก เราจะล้างกรรมนั้นให้หมดไป โดยจะเอาเกลือออกจากน้ำนั้น ทำไม่ได้ แต่เติม น้ำจืด ซึ่งเป็นเสมือนการทำดี ทำบุญลงไปมาก ๆ ก็จะเจือจางให้น้ำนั้นจืดลงหรือกรรมเบาบางลงได้ ดังนั้น ถ้าเราทำบุญมาก ๆ ก็จางกรรมให้เบาบางลงได้ จึงมีเรื่องที่โรคแปลก ๆ ในวงการแพทย์ที่ไม่ควรหาย ไม่ควรดีขึ้น กลับหายได้ ดีขึ้นได้ เมื่อ

เราทำบุญมาก ๆ เรื่องอย่างนี้พบได้บ่อย ๆ ตลอดเวลาเลย สำหรับประเทศไทย แพทย์บอก คุณไม่มีวันเดินได้ ปรากฏว่า อีกหกเดือนเดินปร๋อมาเยี่ยมแพทย์ แล้วบอก นี่ไงผมเดินได้แล้ว เพราะเมืองไทยเรา โชคดี มีวิธีการทำดีที่มากที่สุดได้ตั้งหลายอย่าง

เมื่อมีบุญ ก็จะทำให้มีผลต่อการรักษาเลย จะทำให้เจอหมอที่ดี ในจังหวะที่ดี บางคนก็คิวไม่ต้องยาวเหมือนปกติ บางคนก็มีเหตุนั้นนี่มาช่วย สรุปว่า ได้รับการรักษาที่ดี ไม่ค่อยเจ็บ และตอบสนองได้ดีขึ้นอย่างอัศจรรย์ด้วย

แต่ถ้ากรรมยังส่งผล และไม่มีบุญมาเป็นตัวช่วยเลย เมื่อเจ็บป่วยแล้วจะตามมาอีกหลายอย่าง เช่น ตกงาน ญาติหนี คนนั้นคนนี้ป่วย ตามหาหมอก็ไม่เจอ ไปประชุม นัดมาอีกวัน บัตรคนไข้หายอีก หรือมาแล้วก็รถเสีย รถพยาบาลรีบร้อน ไปคว่ำซ้ำอีก อะไรทำนองนี้อีกมาก

บุญ นั้นทำได้ด้วย การยอมรับ ไม่เคียดแค้น อดทน และให้ทาน ถือศีล เจริญภาวนา จะขอจะพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็ได้ แต่อย่า

ต่อรอง อย่าต่อรองว่า ถ้าหายแล้วจะทำดี ให้ทำดีถวาย เดี๋ยวนี้ด้วยเลย และขอบารมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยด้วยก็ไม่เสียหาย อย่างไรเราก็ต้องทำดีด้วยตนเอง ที่นี่ และเดี๋ยวนี้

ให้สมาทานศีลก่อนเสมอ ขอให้สมาทานศีลห้า ซึ่งไม่ยากเลยสำหรับคนป่วย ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่เป็นชู้ผิดลูกเมียใคร ไม่มุสา โกหก ไม่ดื่มสุราเมรัยของมึนเมาทุกชนิด ต้องตั้งใจกล่าวกับตัวเอง หรือไปรับกับพระก็ได้ ที่ให้มีศีลก่อน เพราะศีลเป็นบุญใหญ่มากกว่าการให้ทานทุกชนิด และเมื่อมีศีลแล้ว ทานที่ให้ จะพลอยมีอานิสงส์ทวีคูณไปด้วย

ทานที่ควรทำ ได้แก่ ปล่อยชีวิตสัตว์ เช่น ซื้อปลาที่เขาจะฆ่าในตลาดมาปล่อย ทานแก่พระสงฆ์ เช่น สังฆทาน ถวายอาหาร และยาแก่พระสงฆ์ที่อาพาธ การเจริญภาวนา ทำได้แทบทุกแบบที่มีในเมืองไทย จะภาวนา **พุทโธ กำหนดรู้ลมหายใจ** หรือ **อานาปานสติ ตามรู้กาย ใจ และจิต** ที่นิยมเรียกกันว่า **ดูจิต** หรือ **ยุบหนอพองหนอ** ทั้งหมดนี้จะเกิดทั้งสมถะ และวิปัสสนาไปคู่กัน หรือค่อย ๆ ตามกันมา จนครบทั้งสมถะวิปัสสนา ถือเป็นบุญใหญ่ที่สุดในการทำความดี

การปล่อยวางในร่างกาย และหมั่นคิดว่า ร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่ของเราจริง ๆ นึกจะป่วยมันก็ป่วยบังคับให้หายก็ไม่ได้ การคิดอย่างนี้ในบางคนทำจนปล่อยวางลงไปได้จริง สิ่งนี้ก็เป็นบุญใหญ่ที่สุดเช่นกัน

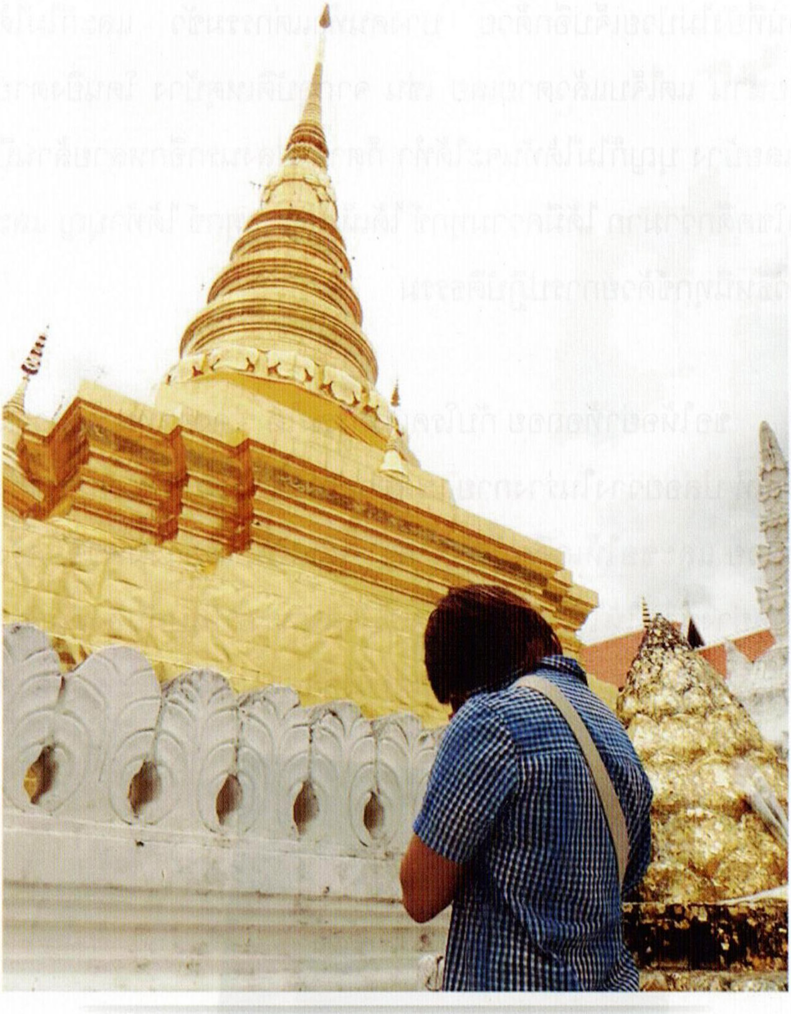
ถ้ากรรมเราหนักจนไม่หาย หรือมันทำดีช้าไป ร่างกายพังมากแล้ว การทำอย่างนี้ ก็ยังจะทำให้ใจเราสว่าง มีบุญ กรรมมากินใจเราไม่ได้ กินได้แต่ร่างกายเรา แต่เราไม่ทุกข์ใจเลย วันหนึ่งถ้าร่างกายนี้พังถึงที่สุด เราก็จะจากไป **แต่จะได้สิ่งที่ดีกว่า ในภพใหม่เสมอ** เช่น ไปสวรรค์ มีร่างกาย มีกายทิพย์ มีสิ่งวิจิตรและความสุขรออยู่ สิ่งเหล่านี้ เป็นความจริงทั้งสิ้น

เมื่อทำบุญแล้ว ทุกครั้ง และทุกคืน ให้แผ่เมตตา และอุทิศกุศลให้แก่พระรัตนตรัย แก่เทพเทวดาที่รักษาเรา เจ้ากรรมนายเวรญาติ ผู้มีบุญคุณต่อเรา ตลอดจนศัตรูและทุกคนที่เรารู้จัก และโรคภัยของเราด้วย อย่าไปโกรธอย่าไปเกลียดโรคภัยไข้เจ็บ ให้เมตตาว่า เพราะมีเขา เราจึงได้คิดทำบุญ และเราทำบุญให้

การทำอย่างนี้ แม้เราเป็นคนเจ็บไข้ ก็เป็นคนเจ็บไข้ผู้โชคดีเสมอ เพราะเราได้มีโอกาสทำบุญ มักจะมีกำลังใจทำบุญมากกว่าตอนที่ยังไม่ป่วยเจ็บอีกด้วย บางคนทำแต่กรรมชั่ว และก็ไม่ได้ป่วยนาน แต่เจ็บแล้วตายเลย เช่น จากอุบัติเหตุบ้าง โดนยิงตายไปเลยบ้าง บุญก็ไม่ได้ทันจะได้ทำ ก็ตายไปลงนรกอีกหลายล้านปี เราโชคดีกว่ามาก ได้มีความทุกข์ ได้เห็นความทุกข์ ได้ทำบุญ และหาวิธีหนีทุกข์ด้วยการปฏิบัติธรรม

ขอให้อย่าท้อถอย กับโรคเวรกรรมใด ๆ จงอดทน ทำความดีเต็มที่ ปล่อยวางในร่างกาย เมตตาต่อทุกคน รวมทั้งโรคภัยของเราด้วย และขอให้เกลือนั้นจางลง จนกลับมามีความสุขอีกครั้ง หรืออย่างน้อยให้ใจเราเป็นสุข จนได้เดินทางไปพบกับสิ่งที่ดีกว่าทั้งนี้ ก็ด้วยการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ของพระพุทธองค์นะครับ





ละความชั่วทั้งปวง

เราทุกคนเป็นผู้โชคดีอย่างยิ่ง ที่ได้เกิดอยู่ในประเทศไทย ในร่มเงาพระพุทธศาสนา และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ถือว่าเป็นผู้ที่โชคดีมีบุญมาก เพราะทำบุญได้ง่าย มีวัดวาอารามมากมาย มีพระสงฆ์เป็นเนื้อนาบุญอยู่ทั่วไป และมีเทศกาลบุญอยู่เสมอ เช่น เทศกาลกฐินที่พึ่งจบไป การทำบุญเริ่มด้วยการให้ทาน การจะให้ทานและได้บุญมาก ๆ ควรต้องเป็นผู้มีศีลเสียก่อน จากนั้น ละความตระหนี่ในทานที่เราจะให้ และทำทานไปด้วยศรัทธา ด้วยความเคารพ จะได้บุญมากที่สุด

หลักการของพระพุทธศาสนา ที่เป็นหัวใจในพระธรรมทั้งปวง ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น ทรงสรุปไว้ในการแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ มีสามประการให้พวกเราทำสิ่งเหล่านี้ ได้แก่ **ละความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อม และทำจิตให้ผ่องใส**

จริง ๆ แล้ว เมื่อปฏิบัติธรรมไปในระดับสูงแล้ว ธรรมะสามอย่างนี้ นำไปสู่อย่างเดียวกันคือ พ้นทุกข์ ทำอันใดเข้าถึงกันได้หมด

การละความชั่ว คือ ไม่ทำชั่วใด ๆ ด้วยกาย วาจา ใจ **การทำความดีให้ถึงพร้อม** คือทำบุญ หมั่นสะสมบุญไว้ในทุกด้าน โดยทำดีด้วย กาย วาจา ใจ เป็นต้น และ**การทำจิตให้ผ่องใส** นั้น คือ ผ่องใสจากกิเลส ด้วยการทำมรรคแปด ซึ่งอาจจะย่อได้เป็น ศีล สมาธิ และปัญญา

แต่วันนี้ อยากให้ทุกคนให้ความสำคัญกับ **การละความชั่วทั้งปวง** ให้ทำอย่างนี้มาก ๆ ด้วย เพราะการละความชั่ว จะทำให้ได้อานิสงส์ครบทั้งสามประการ ในสรุปคำสอนหัวใจพระศาสนาทันที

๑. เมื่อละความชั่ว เราไม่ต้องรับกรรมจากการทำชั่ว

กรรมจากการทำชั่ว เป็นของน่ากลัวที่สุด เพราะแม้เราจะทำบุญอันยิ่งใหญ่ประการใด เราก็อาจรวย เป็นพระเจ้าแผ่นดินบ้าง เป็นเทวดาบ้าง แต่เมื่อหมดบุญนั้น ก็ต้องมารับกรรมจากการทำชั่วนี้อีก ก็อาจเกิดเป็นสัตว์นรก อสุรกาย เปรต คนพิการ ยากจน ป่วยเจ็บ เป็นต้น

๒. เมื่อละความชั่ว จะกลายเป็นการทำบุญทันที

จะเห็นได้ว่า ศีล คือละความชั่วห้าอย่างเป็นเบื้องต้น ก็ได้บุญกุศลจากการมีศีล และถ้าเราละความไม่ดี ๑๐ ประการที่เรียกว่า อกุศลกรรมบท ๑๐ ได้ ก็จะกลายเป็นทางแห่งความดี ๑๐ ประการ ที่เรียกว่า กุศลกรรมบท ๑๐ ขึ้นมาทันที

๓. เมื่อละความชั่ว เป็นการทำให้จิตผ่องใสเป็นลำดับ

เมื่อเราละสิ่งขวางกั้นความดี ที่เรียกว่า นิวรณ์ห้าอย่าง จิตเราจะผ่องใสก้าวสู่สมาธิ เมื่อเราละกิเลสที่ร้อยรัดละเอียด มีชื่อว่าสังโยชน์มากขึ้น ๆ จิตของเราจะผ่องใสมากจนก้าวเป็นอริยบุคคลตามลำดับชั้น จนถึงไม่มีกิเลสหมด เป็นพระอรหันต์ พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

การละความชั่วทั้งปวงจึงมีค่ามาก ทำหนึ่งได้ถึงสามประการ

สำหรับผู้ครองเรือน การละความชั่วที่ควรทำ ได้แก่ การมีศีลห้า และละอกุศลกรรมบท ๑๐ ประการ ดังนี้

การสมาทานศีลห้า หรือเบญจศีล ที่เรียกว่า เรามีศีลห้านะ หรือเรารักษาศีลห้านะ คือ การตั้งใจเจตนาที่จะละหรืองดเว้นความชั่วห้าประการ ได้แก่

๑. เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
๒. เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์
๓. เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม
๔. เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ
๕. เจตนางดเว้นจากการดื่มสุราเมรัย

นอกจากรักษาศีลห้าแล้ว เราควรละอกุศลกรรมบท ๑๐ อันได้แก่ ความชั่วสิบประการ คือ

๑. ละเว้นการฆ่าสัตว์
๒. ละเว้นการลักทรัพย์
๓. ละเว้นการประพฤติผิดในกาม
๔. ละเว้น **มุสาวาท** คือ การพูดเท็จ พูดไม่จริง พูดโกหก
๕. ละเว้น **ปิสุณาวาท** คือ การพูดส่อเสียด หมายถึง การพูดโดยที่มีจิตใจประกอบไปด้วยความโลภ ความโกรธ หรือความหลงเข้าครอบงำ และพูดเพื่อทำร้ายผู้อื่น หรือเพื่อให้มีการแตกสามัคคีกัน

๖. ละเว้น **ผรุสวาท** หรือการพูดคำหยาบ คำด่า

๗. ละเว้น **สัมผัปปลาวาท** คือ การพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล หมายถึง พูดในสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ ไม่มีสาระ และมีแต่ทำลายประโยชน์และความสุขของผู้อื่นให้พินาศไป

๘. ละเว้น **อภิชฌา** คือ ความโลภอย่างมาก หมายถึง ความเพ่งเล็ง ได้แก่ ความพอใจในทรัพย์สมบัติของผู้อื่น และอยากได้ทรัพย์สินนั้นมาเป็นของตนด้วยความไม่ถูกต้อง ไม่เป็นธรรม

๙. ละเว้นการ**พยาบาท** คือ ความโกรธที่รุนแรงมากจนถึงขั้นคิดปองร้ายผู้อื่น หรืออยากให้ผู้นั้นพินาศหรือสิ้นความสุข

๑๐. ละเว้น **มิจฉาทิฐิ** คือ การคิดผิด มีความเห็นผิด ความมิจฉาทิฐิ มีหลายระดับชั้น สำหรับชาวบ้านผู้ครองเรือนหมายถึง มีความเชื่อความเห็นที่ผิดมาก ได้แก่ ไม่เชื่อในบาปบุญคุณโทษว่ามีจริง มีความเห็นผิดว่า บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ไม่มีบุญคุณต่อเรา พระหรือพราหมณ์หรือนักบวชที่ปฏิบัติดีชอบก็ไม่มีจริง พระพุทธเจ้า หรือผู้ตรัสรู้ หรือผู้บรรลุธรรมก็ไม่มีจริง สัตว์ตายแล้วสูญ ไม่มีโลกหน้า และผลของกรรมดีกรรมชั่วไม่มีจริง

ขอให้ตั้งใจทำสิ่งเหล่านี้ บางท่านสรุปลงไปได้ว่า ถ้าเรามี **ความเมตตา** คือ ปรารถนาให้ทุกคนมีความสุขเสียอย่างเดียว เป็นอันว่า ละความชั่วได้เกือบหมด คืออย่าไปเบียดเบียนใครด้วยกาย วาจา โดยอาจจะคิดว่า อีกหน่อยเราก็ต้องตาย คนที่มาไม่ดีกับเราเขาก็ต้องตาย ตายแล้วทุกคนต่างก็จะเอาทรัพย์สินเงินทองไปไม่ได้ ชื่อตัวเองยังเอาตามไปไม่ได้เลย จะเอาไปได้ก็แต่บาปบุญเท่านั้น จะเอาบาปไปทำไม ขอให้ทุกคนเป็นสุขเถิด หมั่นคิดอย่างนี้ให้บ่อย ๆ

ขอให้ทุกท่านพากันละความชั่วให้ได้มากที่สุด อันจะทำให้เจริญในความดี ไม่ต้องรับกรรมชั่ว ทั้งยังได้บุญ และเป็นการทำจิตให้ผ่องใส ขอให้เจริญในธรรมทุกท่านครับ



เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

“ แต่ไหนแต่ไรมา เวรทั้งหลายในโลกนี้
ย่อมไม่ระงับเพราะเวรเลย แต่ย่อมระงับ เพราะไม่จองเวร ”

เมื่อเราได้รับ การกระทำที่ไม่ดี จากคนที่เราไม่ชอบ ด้วยสิ่งใดก็ตาม เช่น ต่อตัวเรา ญาติมิตร ทรัพย์สิน หรือต่อคนที่เรารักนับถือ เราจะรู้สึกเป็นผู้เสียหาย และมีความไม่พอใจ มีความโกรธ เป็นธรรมชาติของคนทั่วไป ที่จะต้องแก้แค้น จึงมีการแก้แค้นล้างแค้นกันอยู่ตลอดเวลา ในความจริงนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงสอนไว้แล้วว่า ทุกสิ่งย่อมเป็นไปตามกรรมอันซับซ้อน บ้างก็จากกรรมเก่าที่เคยทำกันมา และบ้างก็จากกรรมใหม่ที่ได้กระทำลงไป เมื่อเราทำกรรมใดลงไปอีก เช่น แก้แค้น ล้างแค้น ก็ต้องได้รับกรรมนั้นอีก เป็นทวีคูณ

พระพุทธองค์ทรงสอนถึง การอดทน ให้อภัย และเมตตาต่อกันให้มากที่สุด เอาใจเขามาใส่ใจเราว่า เพราะโทสะ เขาถึงทำไป เพราะเขารู้สึกสูญเสีย เขาถึงทำไป เมื่อทำแล้ว เขาก็ต้องรับกรรมเองอยู่แล้ว เราอภัยได้ก็ให้อภัยไปเถิด ขอให้ทุกคนเป็นสุขเถิด

เมื่ออภัยได้ เป็นการยุติการตอบโต้ และเป็นการยุติการจองเวร ใจของเราก็เป็นสุข เป็นใจที่ประกอบไปด้วยความเมตตา ความเมตตาเป็นกุศลจิต ที่อานิสงส์ใกล้เคียง ไม่ห่างจากการทำสมาธิ ได้ฌานเลยทีเดียว ตัวเรา คนรอบข้าง และสังคมก็เป็นสุข

เมื่อครั้งพระภิกษุ เมืองโกสัมพี ได้แตกกันเป็นสองฝ่าย และทะเลาะไม่ปรองดองกัน พระพุทธองค์ได้ทรงสอนเรื่อง การไม่จองเวร โดยได้ตรัสเล่าเรื่องของทีฆาวุกุมารให้พระภิกษุทั้งหลายฟัง ทีฆาวุกุมาร สมควรที่จะมีความแค้น ท่านถูกปล้นราชบัลลังค์ คุณพ่อ คุณแม่ คือ พระบิดาพระมารดา ถูกทำร้าย กล้อนผม แห่ประจาน และโดนประหาร สับเป็นสี่ท่อนอย่างทารุณที่สุด เกินกว่าที่ใครจะให้อภัยได้ แต่ด้วยความดีที่ท่านทำตามคำสั่งของคุณพ่อ ท่านก็อภัยให้ได้ ถ้าเป็นเรา เราจะทำได้หรือไม่

เรื่องของ ทีฆาวุกุมาร ที่พระพุทธเจ้าทรงเล่าด้วยพระองค์เอง มีความย่อดังนี้

ทีฆาวุกุมาร เป็นลูกกษัตริย์เมืองเล็ก ๆ ที่ไม่มีอาวุธ และไพร่พลมากนัก ต่อมากษัตริย์แห่งเมืองใหญ่ คือ พระเจ้าพรหมทัตกาสิกราชได้รุกรานเมืองนี้ ในเวลานั้น ทีฆาวุกุมารยังไม่กำเนิดมา พระบิดามารดา ได้หลบหนีโดยปลอมเป็นชาวบ้าน หนีไปอยู่ต่างเมือง จากนั้นก็ได้ให้กำเนิด ทีฆาวุกุมาร เมื่อเติบโตพอควร ก็ได้ส่งเจ้าชายที่ไร้บัลลังค์พระองค์นี้คือ ทีฆาวุกุมาร ไปเรียนต่อที่เมืองอื่น

ต่อมา พระเจ้าพรหมทัตสิการาชได้ทราบข่าวว่า กษัตริย์และพระมเหสีของเมืองเก่ายังไม่สิ้นพระชนม์ จึงส่งคนไปจับพระบิดาและมารดาของทีฆาวุกุมารไว้ได้ ทรงรับสั่งให้กล้อนศีรษะ และมัดแห่ประจานรอบเมือง ก่อนที่จะให้บั่นร่างกายเป็นสี่ชิ้น วางไว้ในหลุม สี่ทิศของพระนคร

ตอนที่พระบิดาโดนจับแห่ ทีฆาวุกุมาร ได้ทราบข่าวจากต่างเมือง ท่านได้พยายามปะปนกับชาวบ้านเพื่อจะเข้าไปใกล้และหาทางช่วยเหลือ พระบิดาเมื่อเห็น ทีฆาวุกุมาร ก็ทราบว่า ไม่มีทางที่จะช่วยตนได้ แต่ก็เกรงลูกจะโดนจับ ท่านจึงได้ตะโกนสั่งสอนไปในชุมชนว่า

" พ่อทีฆาวุ เจ้าอย่าเห็นแก่ยาว เจ้าอย่าเห็นแก่สั้น เวรทั้งหลายย่อมไม่ระงับเพราะเวรเลย แต่ย่อมระงับได้เพราะไม่จองเวร "

ท่านกล่าวเช่นนี้ถึงสามครั้ง ผู้คุมก็ไม่เข้าใจ คิดว่า นักโทษได้เสียสติ แต่ทีฆาวุกุมารเข้าใจ ท่านได้เชื่อฟังคำสั่งของพระบิดาและได้หลบไป

เมื่อพระบิดามารดาโดนประหารแล้ว ทีฆาวุกุมารได้แอบมาทำฌาปนกิจ จากนั้นท่านได้ไปทำงานในโรงช้าง วันหนึ่งท่านได้ขับร้องเพลงและบังเอิญได้ยินไปถึงพระราชา คือพระเจ้าพรหมทัตกาสิกราชพอดี พระราชาได้นึกรัก ได้ทรงรับเป็นคนสนิทใกล้ตัว โดยไม่ทราบว่าเป็นลูกอดีตกษัตริย์ที่พระองค์ทรงสั่งประหาร

ทีฆาวุกุมาร มีความประพฤติที่ดีงาม ตั้งใจทำงานได้อย่างดีเรียบร้อยยิ่ง จนเป็นคนสนิทสุดของพระราชา จนพระราชาได้โปรดให้เป็นคนใกล้ชิดไปล่าสัตว์ด้วยกันสองคนอยู่เสมอ วันหนึ่งในป่า พระราชาได้ล่าสัตว์จนเหนื่อย และนอนหนุนตักทีฆาวุกุมารจนหลับไป ทีฆาวุกุมารได้นึกถึงความแค้น ได้ชักพระขรรค์เพื่อจะ

ตัดศีรษะพระราชาถึงสามครั้ง แต่ยับยั้งไว้ได้ด้วยคำสอนของพระบิดา เมื่อพระราชาตื่น ทีฆาวุได้จับศีรษะพระราชาอยู่ และง้าเงื้อพระขรรค์ และเล่าความจริงให้พระราชาฟัง ว่าที่แท้ท่านเป็นใคร พระราชาได้ขอชีวิต ทีฆาวุกุมารก็ได้ทูลขอชีวิตตนด้วยเช่นกัน จากนั้นทั้งสองได้จับมือ เป็นมิตรต่อกัน

ในเวลาเมื่อกลับพระราชวัง พระราชาได้เล่าเรื่องนี้ในที่ประชุมอำมาตย์ทั้งหมด จากนั้น ได้ทรงแต่งตั้งทีฆาวุกุมารให้ครองเมือง และยกพระธิดาให้เป็นมเหสี พระองค์ได้ถามความหมายที่พระบิดาของทีฆาวุกุมารได้สอนไว้ ว่าหมายความว่าอย่างไร

ทีฆาวุราชกุมารกราบทูลว่า ขอเดชะ พระชนกของข้าพระพุทธเจ้าได้ตรัสพระบรมราโชวาทไว้เมื่อใกล้จะสวรรคตว่า “ เจ้าอย่าเห็นแก่ยาว ” หมายความว่า เจ้าอย่าได้จองเวรให้ยืดเยื้อ ตรัสพระบรมราโชวาทว่า “ เจ้าอย่าเห็นแก่สั้น ” หมายความว่า เจ้าอย่าแตกร้าวจากมิตรเร็วนัก พระบรมราโชวาทว่า “ เวรทั้งหลายย่อมไม่ระงับเพราะเวรเลย แต่ย่อมระงับได้ เพราะไม่จองเวร ” หมายความว่า พระชนกชนนีของข้าพระพุทธเจ้า ถูกพระองค์ปลงพระชนชีพเสีย ถ้าข้าพระพุทธเจ้า จะพึงปลงพระชนชีพของพระองค์เสียบ้าง คน

เหล่าใดใคร่ความเจริญแก่พระองค์ คนเหล่านั้นจะพึงปลงชีวิตข้าพระพุทธเจ้า คนเหล่าใดใคร่ความเจริญแก่ข้าพระพุทธเจ้า คนเหล่านั้นจะพึงปลงชีวิตคนเหล่านั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ เวรนั้นไม่พึงระงับเพราะเวร แต่มาบัดนี้ พระองค์ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานชีวิตแก่ข้าพระพุทธเจ้า และข้าพระพุทธเจ้าก็ได้ทูลถวายพระชนมชีพแก่พระองค์ เป็นอันว่าเวรนั้นระงับแล้วเพราะไม่จองเวร

ทั้งหมดนี้ เป็นพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ทรงสอนแก่ภิกษุเมืองโกสัมพี ว่า เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

พระพุทธองค์ ยังได้ตรัสเป็นพระคาถา ขอคัดบางส่วนมาดังนี้ว่า

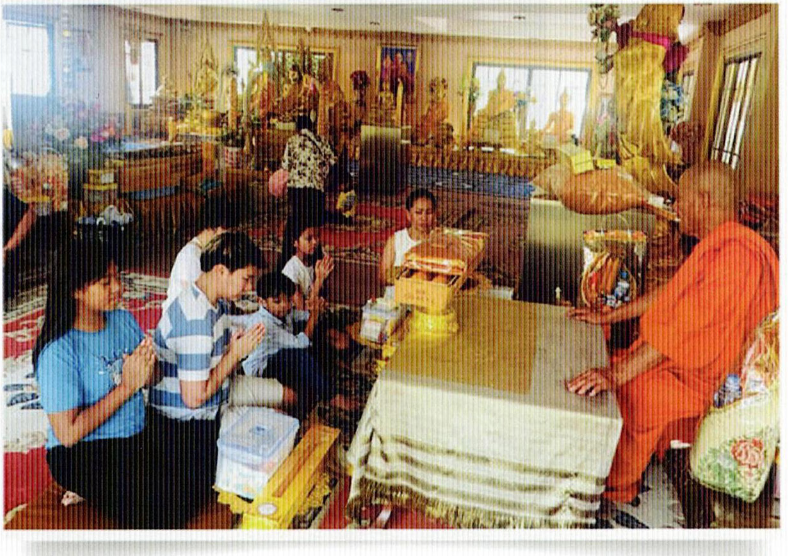
... ก็คนเหล่าใดจองเวรไว้ว่า คนโน้นด่าเรา ตีเรา ชนะเรา ได้ลักสิ่งของของเราไป เวรของคนเหล่านั้นย่อมไม่สงบ ส่วนคนเหล่าใดไม่จองเวรไว้ว่า คนโน้นด่าเรา ตีเรา ชนะเรา ได้ลักสิ่งของของเราไป เวรของคนเหล่านั้นย่อมสงบ แต่ไหนแต่ไรมา เวรทั้งหลายในโลกนี้ย่อมไม่ระงับเพราะเวรเลย แต่ย่อมระงับเพราะไม่จองเวร ....

การระงับการจองเวร ด้วยการ อดทน ให้อภัย มีความเมตตากันและกันได้ เป็นธรรมที่มีค่ายิ่งต่อโลกมนุษย์ ต่อประเทศชาติ ต่อสังคม ต่อเราทุกคน

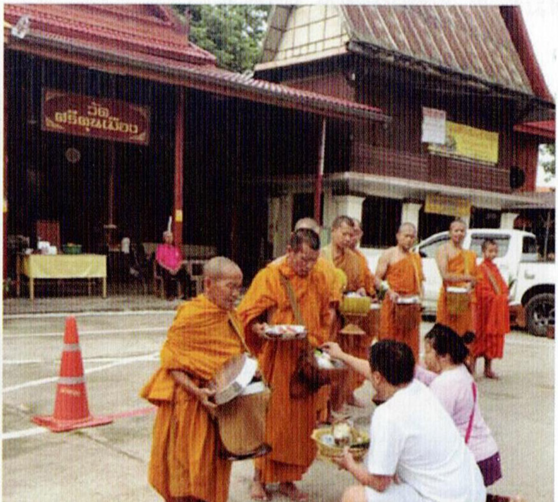
ขอน้อมพระธรรมนี้มาแด่ทุกท่าน ขอให้เจริญในธรรมมาก ๆ นะครับ

อ้างอิง

เรื่องทีฆาวุกุมาร ***พระไตรปิฎก เล่มที่ ๕ พระวินัยปิฎก เล่มที่ ๕ มหาวรรค ภาค ๒***






วัด

ทำบุญช่วงเข้าพรรษา ช่วยกันทำวัดให้เป็นวัด

ช่วงเข้าพรรษา เป็นช่วงพิเศษสำหรับพุทธศาสนา คือ เป็นช่วงที่พระสงฆ์ท่านจะไม่พักแรมย้ายที่ไปมา จะอยู่ค้างคืนวัดเดียวสถานที่เดียว ตลอดสามเดือน และเป็นช่วงที่มีพระภิกษุสงฆ์บวชจำพรรษามากที่สุด จึงเป็นช่วงที่น่าทำบุญมากที่สุดช่วงหนึ่ง

การทำบุญที่ไม่ควรลืม ถ้าเราพอจะทำได้ก็ควรทำ คือ **การใส่บาตรพระภิกษุสงฆ์** ในตอนเช้า ท่านใดทำได้ ถือว่าช่วยรักษาพระศาสนาเลยทีเดียว

การที่เราใส่บาตรพระ จะทำให้พระท่านมีใจที่ดีงาม มั่นคง และเพิ่มศรัทธาในการออกบวชมากขึ้น เพื่อเป็นพระที่ดี เป็นเนื้อนาบุญแก่ญาติโยม

ยังมีบุญที่สำคัญที่นิยมทำกันคือ ไปวัดทำบุญ เมื่อเราไปวัดควรได้ถือโอกาสในการดูแลวัดด้วยกัน ช่วยกันทำวัดให้เป็นวัดด้วยการทำให้วัดสะอาด สว่าง สงบ วัดจะเป็นวัดดีได้ ต้องช่วยกันทุกคน

วัดโดยทั่วไปจะสะอาดอยู่แล้ว เพราะพระท่านจะมีการกวาดวัด ดูแลวัดทุกวัน อาจจะมีเพียงใบไม้บ้างเท่านั้น แต่วัดจะสกปรก จากคนไปวัดไม่ช่วยกันดูแล ไปทิ้งขยะ เป็นต้น

การทำให้วัดสะอาด คือ เห็นขยะต้องช่วยกันเก็บ ช่วยกันกวาดวัด

การทำให้วัดสงบ คือ ทุกคนต้องไม่ส่งเสียงดังเมื่อมาในวัด ทำให้วัดเงียบสงบ ปิดมือถือ ให้วัดเสมือนไม่มีคน มีแต่เสียงสุนัข เสียงนก และเสียงเด็ก และเราทุกคนต้องมีสติว่า เราต้องมีหน้าที่ในการสอนเด็กให้ไม่ส่งเสียงดังเมื่อมาวัด

วัดที่ดีต้องสงบ ไม่เปิดเพลง บางวัดเปิดเพลงลั่นวัด พวกเราต้องช่วยไปเตือนหลวงพ่อ ไม่ให้เปิดเพลง ถ้าจะเปิด น่าจะเป็นเสียงบรรยายธรรม หรือเสียงสวดมนต์ แต่เสียงที่ดีที่สุด คือเสียงแห่งความสงบ คือไม่มีเสียง ความสงบ นำมาซึ่งความสุข และเจริญในธรรม

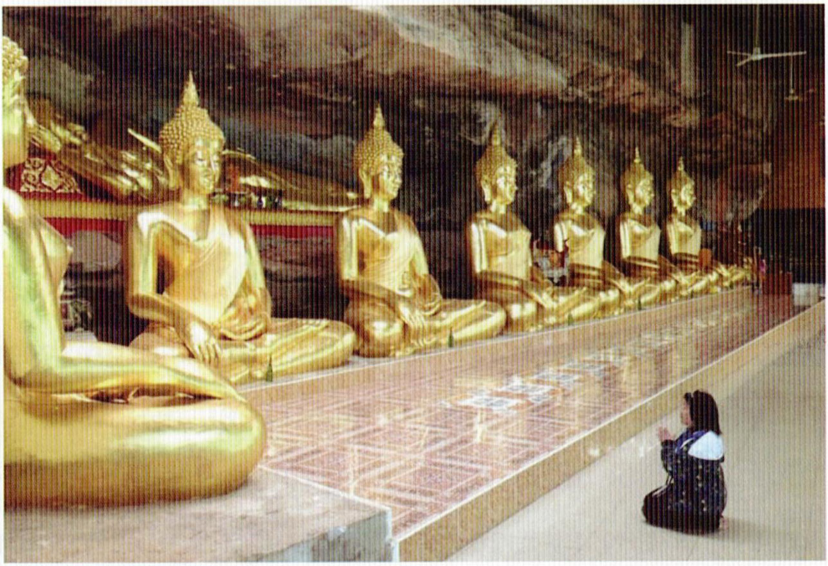
ถ้าเตือนแล้วพระท่านไม่เชื่อ หรือเราไปเห็นสิ่งไม่ดีอื่น ๆ ในวัด เราไม่แน่ใจว่าจะเตือนได้ก็อย่าไปต่อว่าท่าน แต่ไม่ไปวัดนั้นอีกก็ได้ เรามีสิทธิ์ที่จะเลือกวัด เลือกเนื้อนาบุญที่เรารักศรัทธาได้ วัดไหนเราคิดว่าไม่เหมาะ เราก็ไม่สนับสนุน ไปทำบุญกับวัดดี มีธรรมะ ที่น่าศรัทธา เป็นต้น

เป็นวิธีการที่ดีในยุคนี้ จะช่วยรักษาพระศาสนา โดยเราไม่ก่อให้เกิดบาปกรรมกับตัวเรา คือสนับสนุนวัดที่ปฏิบัติดีชอบนั่นเอง

การช่วยกันทำให้วัดสว่าง คือ เราต้องปฏิบัติธรรม เมื่อเข้าสู่วัดทันที ให้วัดเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมให้ได้ ความจริงแล้วร่างกายเราก็คือวัด ที่ใดมีสติ มีการปฏิบัติ ตรงนั้นแม้ในที่ทำงานก็เป็นวัดของเรา แต่ถ้าเรามาวัด มาคุยเล่น มาคุยเรื่องงาน เราเองเป็นคนทำให้ วัดไม่เป็นวัด เพราะใจเราได้ออกจากวัดไปเสียแล้ว แล้วยังทำลายความสงบของวัด รบกวนสมาธิผู้ปฏิบัติธรรม เป็นบาปกรรมอีก

การให้ทาน ให้เราเลือกให้ทานด้วยปัญญา ให้ทานในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมของพระ ให้ทานในสิ่งที่ท่านขาดแคลน เป็นต้น

ขอฝากวัดไว้กับพวกเรา ช่วยกันดูแลวัดให้เป็นวัดนะครับ



ไปวัดอย่างไร ได้บุญมากที่สุด

ช่วงนี้เป็นเทศกาลใกล้จะออกพรรษาแล้ว หลายท่านคงจะได้ไปวัดร่วมงานกฐินกันบ้าง ซึ่งเป็นโชคดีของชาวพุทธทุกคนในบ้านเมืองเรา ซึ่งไปวัดได้ง่าย และมีโอกาสทำบุญได้ง่าย

การได้ไปวัดเป็นมงคลแก่ชีวิตอย่างยิ่ง และจัดเป็นมงคลตามพุทธพจน์ใน **มงคลสูตร** หลายข้อด้วยกัน เช่น **ได้บูชาบุคคลที่ควรบูชา ได้ให้ทาน ได้งดเว้นจากความชั่ว ได้พบเห็นสมณะ ได้สนทนาธรรม ตามกาลอันสมควร** เป็นต้น แต่การไปวัดอย่างไรจึงได้บุญมากที่สุดนั้น ก็มีวิธีการสั้น ๆ ง่าย ๆ ขอนำเสนอไว้สักส่วนหนึ่ง ดังนี้ครับ

ก่อนไปวัดให้ตั้งสติ ตั้งใจก่อนว่า เราจะไปวัดเพื่อบุญและกุศล ดังนั้นจะทำแต่สิ่งที่ดีและทำบุญ จะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีใด ๆ ในวัดเลย คือถ้าจะไปทำชั่วในวัดก็จะบาปมาก เช่น คิดจะไปขโมยของในวัดอย่างนี้ก็อย่าไปเลยดีกว่า เมื่อเราตั้งใจแล้ว **ให้แต่งกายให้สะอาดเรียบร้อย** เหมาะสม พิจารณาก่อนว่า จะนำผู้ใดไป

วัดด้วย สำหรับเด็กเล็กไม่ควรนำไปวัด เพราะอาจส่งเสียงดังเป็นการทำลายความสงบ ทำให้ผู้อื่นรำคาญ แต่ถ้าเด็กโตนิดหน่อยนำไปได้ ถือเป็นการสร้างนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก ไม่ควรนำสัตว์เลี้ยงไปวัด เพราะอาจก่อให้เกิดความรำคาญแก่ผู้อื่น

ก่อนจะถึงวัดให้ สมาทาน คือ ตั้งใจถือศีลห้า ไว้ในใจเลยว่า เราจะไม่ฆ่าสัตว์ เราจะไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่โกหก ไม่ดื่มสุรา ในวันนี้เลย เพราะเราจะไปวัดแล้ว เมื่อเรามีการตั้งใจรักษาศีลแล้ว ถือเป็นผู้มีศีล จะทำให้เมื่อเราให้ทาน หรือทำดีใด ๆ จะมีอานิสงส์มาก เพราะในการถวายทาน บางครั้งพระท่านก็ไม่มีเวลากล่าวนำให้ศีลเรา ถ้าเป็นอย่างนั้น เราก็มีศีลได้เองด้วยการตั้งใจกันตอนจะไปวัดนี้แหละ เพราะศีลที่แท้จริงนั้น เกิดจากการที่เราตั้งใจจะละเว้นเอง การให้ศีลจากพระสงฆ์เป็นเพียงพิธีการที่เป็นมงคล ถ้าพระท่านจะให้ศีลเราอีกทีก็ย่อมได้ ยิ่งดี ยิ่งเป็นมงคล

เมื่อไปวัด **ต้องหัดปล่อยวางในทุกเรื่องที่ทำให้ขัดข้องใจ** ไม่ว่าจะเป็น เสียงคนคุยกันดัง หรือเสียงสุนัขเห่า หรือพบเห็นคนเห็นแก่ตัวในรูปแบบต่าง ๆ อย่าไปสนใจ ให้เจริญสติทันทีที่ก้าวเท้าเข้าไปในวัด จะบริกรรมภาวนา หรือท่องในใจ พุทโธ หรือสัมมาอะระหัง หรือ ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ หรือดูจิตใจไปด้วยเลยก็ได้ และทำตัวให้เงียบและไม่รบกวนผู้อื่นให้มากที่สุด ให้อยู่กับความเงียบสงบของตนเองในวัด และพิจารณาดูสิ่งต่าง ๆ ด้วยความสบายใจ เมื่อไปกันหลายคนก็ชวนกันให้ทุกคนเงียบสงบ

ที่สำคัญที่สุดคือ **อย่าไปนึกตำหนิอะไรในวัด** โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวกับพระรัตนตรัย เช่น พระพุทธรูปไม่สวย พระสงฆ์ก็ดูไม่สำรวม ตรงนี้ก็รก ตรงนั้นก็รก ไม่น่ามีสิ่งนี้ ไม่น่ามีสิ่งนั้น เพราะจะเป็นบาปหนักที่ได้แถมมาด้วยเลย เรื่องของบุญนั้น เราจะได้มากได้น้อย ได้น้อยมาก ก็ยังไม่กระไร ถึงไม่ได้บุญเลย ก็ไม่ขาดทุน ก็เหมือนคนไม่ได้มาวัด คือ อาจจะไม่ได้บุญอะไร แต่ถ้ามาวัดได้บาปไปด้วย ส่วนที่เป็นบาปนี้เมื่อได้มา มักจะมีผลกรรมที่หนักมาเสมอครับ

เมื่อจะถวายทานแก่พระภิกษุ **ให้ตั้งจิตถวายเป็นสังฆทาน** บอกกล่าวกับท่านด้วยว่า ขอถวายเป็นสังฆทาน จะได้อานิสงส์กว่าการเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเสมอ ถ้าพอมีเวลาควรขอศีลจากท่านด้วย ท่านจะได้กล่าวนำให้เรารับศีลก่อน และถวายทาน ทานจะมีอานิสงส์มาก ไม่ต้องกังวลในการยื้อยุดหรือแตะตัวกันในการให้ทานหรือกรวดน้ำ บุญ เป็นของอยู่ที่ใจ ไม่ใช่ระบบสัมผัส ไม่จำเป็นต้องแตะตัวกัน แม้ไม่ต้องกรวดน้ำเอง ก็อุทิศกุศลได้เช่นกัน น้ำเป็นเพียงรูปแบบเท่านั้น

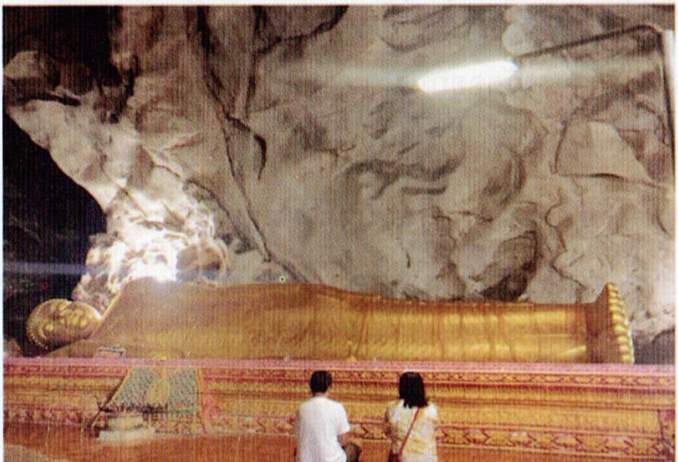
การสนทนากับพระ ทุกครั้งที่พูดกับท่านควรพนมมือไหว้แล้วเราใช้สรรพนามที่ใช้เรียกตนเองว่า " **กระผม** " " **ดิฉัน** " ส่วนสรรพนามที่เรียกพระท่าน มักนิยมคำว่า " **ท่าน** " หรือ " **พระคุณเจ้า** " หรือจะเรียกหลวงพ่อ หลวงปู่ หลวงพี่ หลวงลุง ก็ได้ถ้าคุ้นเคยกันดี หรือเขานิยมเรียกกัน เว้นแต่ท่านจะมีสมณศักดิ์สูงมาก ก็อาจมีคำเฉพาะมากขึ้น

การสนทนากับพระนั้น ถ้าเราเป็นผู้หญิงควรมีผู้ชายไปร่วมสนทนาด้วย เพราะการคุยกับพระสองต่อสอง โดยไม่มีใครเห็น จะทำให้พระสงฆ์ท่าน **อาบัติ** คือผิดศีลของพระ ถือเป็น **ที่ลับตา** ส่วนการคุยแม้จะกลางแจ้ง กลางศาลา ที่ทุกคนเห็น แต่การคุยกันเบา ๆ ไม่มีผู้อื่นได้ยิน ก็ทำให้พระท่านอาบัติเช่นกัน ถือเป็น **ที่ลับหู** ที่สำคัญคือ เมื่อพระท่านฉันอาหาร เคี้ยวข้าวอยู่ ไม่ว่าผู้ใดก็ไม่ควรไปชวนท่านคุย เพราะพระท่านจะคุยไม่ได้ ตอนเคี้ยวฉันอาหาร ท่านก็จะอาบัติอีก

อย่าไปนำของจากวัดติดมือออกมาเป็นอันขาด ไม่ว่าจะเป็นผลไม้แม้แต่ลูกเดียว ใบไม้ ดอกไม้ แม้เพียงดอกเดียว แก้วน้ำ เพราะการนำของวัดออกมาโดยไม่ได้รับอนุญาตจากพระ จะถือเป็นการขโมยหรือลักทรัพย์ ซึ่งการขโมยของวัดนั้น มีผลกรรมเป็นเปรตได้เลยทีเดียว ทางแก้ถ้าเคยทำมา ท่านว่าต้องไปทำบุญสร้างพระชำระหนี้สงฆ์ และบอกกล่าวกับพระสงฆ์ท่านด้วย

เมื่อทำบุญใด ๆ ในวัด ขอให้อุทิศกุศลแก่พระรัตนตรัย คือ **พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต** และแก่เทพเทวดา พรหม ทั้งหลาย พระมหากษัตริย์และทุกท่านที่รักษาบ้านเมืองมา ญาติ ครูบาอาจารย์ ผู้มีบุญคุณกับเรา เจ้ากรรมนายเวรที่เราล่วงเกินมา ตลอดจน วิญญาณทั้งหลายทั้งหมดที่เราพบพา และรอคอยบุญกุศลจากเรา การอุทิศบุญนี้ก็เป็นบุญแก่ตัวเราเช่นกัน

ขอให้การไปวัดทุกครั้ง ได้บุญได้กุศล มีความสุขมาก ๆ เจริญในธรรมทุกท่านครับ



รักษาพระพุทธศาสนาให้ถูกวิธี

" การรักษาพุทธศาสนา ทำได้ด้วยการให้ความรู้ ให้ประชาชนได้ศึกษาและปฏิบัติ และทำหน้าที่บทบาทของตนให้ถูกต้องเท่านั้นเอง "

ในประเทศไทยมีหลายศาสนา และทุกศาสนา สอนให้ทุกคนเป็นคนดี บางศาสนาเป็นศาสนาแห่งความรัก ซึ่งสอนให้รักผู้อื่นเหมือนรักตนเอง บางศาสนาเป็นศาสนาแห่งสันติ และศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งเหตุผล ในความเห็นส่วนตัวคิดว่าอาจพูดได้ว่าเป็นศาสนาแห่งทั้งความเชื่อ ทั้งเหตุผล และการปฏิบัติ เพราะหลายอย่างในพุทธศาสนาไม่ใช่จะอธิบายได้ด้วยเหตุผลอย่างเดียว ต้องมีความเชื่อเป็นเบื้องต้น และมีการปฏิบัติเป็นลำดับชั้น แล้วแต่ความสมัครใจ และผู้ปฏิบัติจะเห็นได้เฉพาะตน เท่านั้น

ทุกวันนี้ หลายคนเป็นห่วงพระพุทธศาสนามาก คิดว่าอาจจะอยู่ไม่คงทน ไม่ยั่งยืน ไม่สามารถจะเป็นที่พึ่งพิงแก่ลูกหลาน

ของเราได้ เพราะชาวพุทธก็ดูห่างไกลศาสนา เหตุการณ์บ้านเมืองและอารมณ์คนก็รุนแรงขึ้นทุกที หลายคนก็คิดว่า เราควรจะทำอย่างไรกันดี จะรักษาพระพุทธศาสนาอย่างไรดี

ถ้าศึกษาจริงจากประวัติพระพุทธศาสนา จะพบว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่เข้มแข็ง เพราะมีการปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ไม่ต้องการการบังคับแก่ประชาชน ไม่ต้องการกฎหมาย ไม่ต้องการความรุนแรง ไม่ตั้งข้อเรียกร้องใด ๆ ต่อพระราชา หรือบ้านเมือง มีแต่ความดีงาม ความสงบ ความเมตตา

การบังคับในพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องมี แต่จะมีการบังคับเฉพาะแต่พระภิกษุ และภิกษุณีเท่านั้น โดยมี กฎ ที่เรียกว่าพระวินัย ถ้าองค์กรสงฆ์เข้มแข็งต้องกวดขัน และให้ความรู้แก่ประชาชน และพระสงฆ์ โดยเคารพพระธรรมวินัย โดยประกาศชี้แจงว่าสิ่งใดตรง ถูกต้องตามพระธรรมวินัย สิ่งใดไม่มีในข้อห้ามและอนุโลมได้ตามประเพณีเพราะไม่ขัดพระธรรมวินัย และสิ่งใดขัดต่อพระธรรมวินัย ควรทั้งห้ามปรามและให้ความรู้แก่ประชาชนเพื่อที่ประชาชนเมื่อรู้แล้ว จะได้ไม่สนับสนุนสิ่งเหล่านั้น

สำหรับประชาชนแล้ว พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ต้องศึกษาและปฏิบัติคำสอน ประชาชนมีส่วนช่วยให้พระปฏิบัติตามพระธรรมวินัยมาก โดยสนับสนุนพระปฏิบัติ ไม่สนับสนุนการปฏิบัติที่ไม่ดี เช่น พระวินัยห้ามพระสะสม เราก็ไม่สนับสนุนให้พระท่านสะสม พระวินัยห้ามพระท่านรับเงินทอง พระมีเงินทองเป็นส่วนตัวไม่ได้ ถ้าเราถวายและท่านรับ พระก็จะศีลขาดมัวหมอง จะมีศีลคืนมาได้ ต้องปลงอาบัติและต้องทิ้งเงินนั้น ถ้าไม่ทิ้งก็ศีลขาด เป็นพระทุศีลตลอดไป เมื่อเราทราบเราก็ไม่ถวายเงินทอง ถวายแต่สิ่งจำเป็น เป็นต้น

พระวินัยยังห้ามพระสนทนากับสุภาพสตรี หรืออยู่ร่วมกับสุภาพสตรีในที่ไม่มีคนรู้ คนฟัง ว่าสนทนาอย่างไรกัน ดังนั้น การที่พระโทรศัพท์ หรือไลน์หรือแชตกับสุภาพสตรี ก็ผิดข้อนี้ เราทราบเราก็ไม่ทำ เป็นต้น

ถ้าพระธรรมได้รับการสืบสานมาอย่างดี ถ้าพระสงฆ์ปฏิบัติตามพระธรรมอย่างถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ และประชาชนทำตามคำสอนพระสงฆ์ ก็ไม่มีใครจะมาทำอันตรายพระพุทธศาสนาได้เลย

มีคำกล่าวใน พระไตรปิฎกเช่นกัน ถึงสาเหตุที่พระสัทธรรม อาจเลือนหายไป เป็นคำของพระศาสดาตรัสตอบคำถามแก่ พระมหากัสสปดังนี้

" กัสสป ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ไม่อาจทำให้ พระสัทธรรม เลือนหายไปได้ แต่ โมฆบุรุษ (หมายถึง บุรุษเปล่า หรือหลอกลวง) ในโลกนี้ต่างหากที่อาจทำได้ กัสสป เหตุ ๕ อย่างที่อาจทำให้พระ สัทธรรมเลือนหาย คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ไม่เคารพ ใน พระศาสดา ๑ ในพระธรรม ๑ ในการศึกษา ๑ ในพระสงฆ์ ๑ ในการศึกษาธรรม ๑ ในสมาธิ ๑ ถ้าภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เคารพในพระศาสดา ในพระธรรม ในการศึกษา ใน พระสงฆ์ ในการศึกษาธรรม ในสมาธิ แล้ว พระสัทธรรม จะตั้งมั่น ไม่ฟั่นเฟือน ไม่เลือนหายไป " ***(สัทธรรมปฏิรูปกสูตร ๑๖/๒๔๖)***

ไม่เคารพ คืออะไร ก็คือ ไม่เชื่อ ไม่ทำตามคำสั่งสอน พระ ศาสดาสอนว่า พระองค์เองทำตนอย่างไร ก็ไม่มีความเชื่อแรงพอ ที่จะทำตามท่าน พระพุทธองค์ทรงวางพระธรรมไว้ ก็ไม่เชื่อไม่ทำ ตามอย่างครบถ้วน บางอย่างก็อ้างว่า สมัยนี้มันไม่ได้แล้ว

พระสงฆ์ก็ไม่ทำตามพระวินัย ที่ทำตามก็มี ไม่ทำตามก็มี ประชาชนก็สับสน และถ้าไม่มีการศึกษาธรรมคู่กับปฏิบัติ เช่น ไม่มีการฝึกสมาธิ ไม่ฝึกเจริญสติ ก็ไม่มีการนำไปสู่ปัญญาที่รู้แจ้ง

ในเรื่องการทำไม่ได้ ให้ศึกษาวัตรปฏิบัติของพระป่าเป็นหลัก เช่น พระกรรมฐาน สายพระอาจารย์มั่น สายหลวงปู่ชา ซึ่งมีพระฝรั่งด้วย และอีกมากมาย หลายต่อหลายรูป ยังทรงธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด รักษาพระพุทธศาสนาไว้อย่างมั่นคง และแพร่หลายไปต่างประเทศอย่างถูกพระธรรมวินัยด้วย เป็นตัวอย่างที่งดงามให้ชาวพุทธบริษัท และคนทั่วโลกดู จนทุกวันนี้

การรักษาพุทธศาสนาให้ถูกวิธี จึงไม่ใช่การออกกฎหมาย แต่เป็นป้องปราม ให้ความรู้ที่ถูก และสนับสนุน ให้ทุกคนได้ศึกษาและนำมาปฏิบัติ และทุกคนก็เพียงแต่ทำหน้าที่บทบาทของตนให้ถูกต้องเท่านั้นเอง

ดังนั้น ในภาพรวมเราต้องช่วยกันทำนุบำรุงพระสงฆ์เป็นอย่างมาก ต้องเกื้อกูลท่านในด้านที่จะให้ท่านอยู่อย่างสันโดษ มีความสบายพอแก่การปฏิบัติธรรม อะไรที่ไม่ดีก็ไม่ควรนำไปถวาย หลายอย่างถือเป็นยาพิษของพระก็ไม่ควรไปถวาย รวมทั้งเรื่องเดือดร้อนทั้งหลายด้วย เช่น นำสุนัขไปปล่อยวัด เป็นต้น

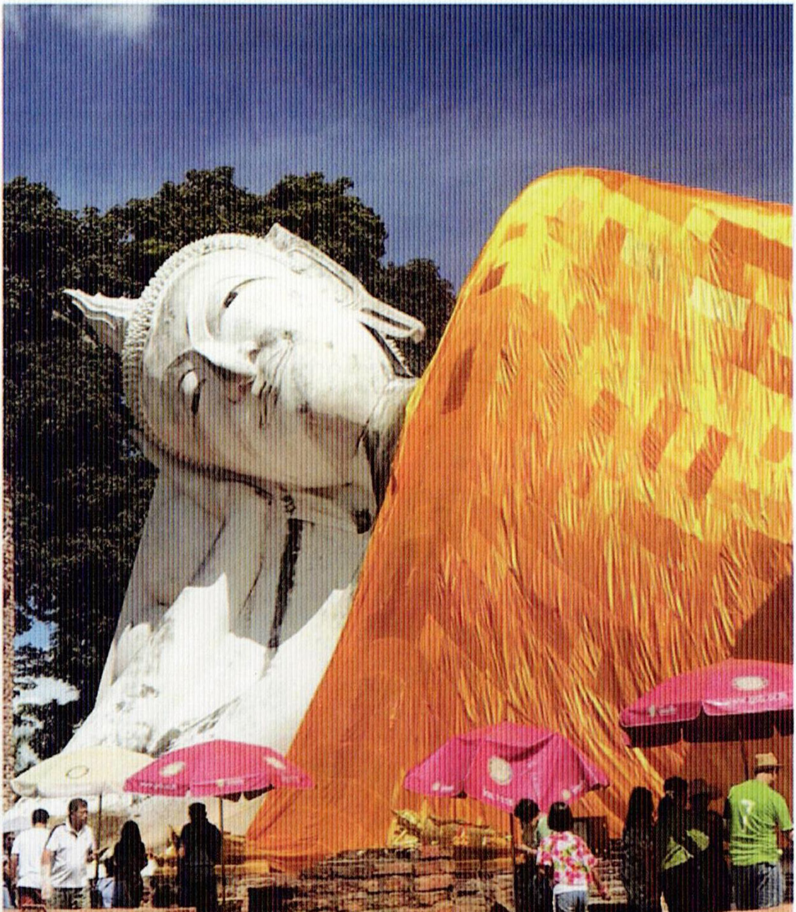
ทางด้านตัวของเราเอง ก็ต้องศึกษาและปฏิบัติธรรม เช่น บวชเมื่อถึงเวลาอันควร และปฏิบัติธรรมตามสมควร ทั้งเพื่อตนเองและเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่บุตรหลานของเรา และสอนให้เขาทำตามด้วย เมื่อไปวัด ต้องสอนให้บุตรหลานรู้จักเงียบสงบ ช่วยกันทำความสะอาดวัด เข้าวัดไม่คุย แต่เริ่มเจริญสติ รักษาความสะอาด ความสงบของวัด ให้เงียบเหมือนไม่มีคน เงียบเหมือนในสมัยพุทธกาล

การรักษาพระศาสนาจึงต้องช่วยกันทำทุกคน

หวังว่าบทความนี้คงจะเป็นประโยชน์กับทุกท่านครับ และขอวิงวอนว่าช่วยกันดูแลรักษาและแก้ให้ตรงจุด อย่ามัวอ้อมกันอยู่เลย ขอให้ช่วยกันดูว่าที่ตรงควรเป็นอย่างไร และอะไรตอนนี้ที่ไม่ตรง จะปล่อยดูดายหรือ และต้องแก้ตัวเราด้วย อย่ามัวแต่ไปคิดไปโทษคนอื่นอยู่

ขอความเจริญในธรรม และความดี มีแด่ทุกท่านนะครับ





โลกธรรม ๘

เราคงเคยได้ยินคำว่า **โลกธรรม ๘** มาบ้างแล้ว โลกธรรมคืออะไร ความหมายคือ **ธรรมที่มีประจำ เป็นธรรมดาของโลก** หรือเป็นธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกเอาไว้ และสัตว์โลกก็เป็นไปตามมัน มี ๘ อย่าง อยู่กันเป็นคู่ ๆ คือ ***มีลาภ ไม่มีลาภ*** หรือเสื่อมจากลาภ **มียศ ไม่มียศ** หรือ เสื่อมจากยศ **นินทา สรรเสริญ** และ **สุข กับ ทุกข์**

คนเราต้องได้รับโลกธรรมแปดนี้ทุกคนหรือไม่ คำตอบคือส่วนมากก็ได้รับ บางคนก็ไม่ได้รับ ทั้งนี้แล้วแต่เวรกรรมที่ทำไว้ในอดีต พระพุทธศาสนาสอนว่า ทุกอย่างมีสาเหตุทั้งสิ้น คือจากกรรม หรือสิ่งที่ได้ทำมาแล้วแต่กาลก่อน จะเป็นชาตินี้ก็ดี หรือชาติก่อน ๆ ที่แล้วมาของเราก็ได้ หลักการมีอยู่ว่า **ผู้ใดทำกรรมใดไว้จะดีหรือชั่วก็ตาม ย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้น** ดังนั้น บางคนก็ได้รับแต่สิ่งที่ดีก็มี เพราะกรรมดีกำลังส่งผล บางคนได้รับสิ่งที่ร้าย หรือดูเหมือนสิ่งดี ๆ ที่เคยได้รับ รู้สึกจะย่อยยับหายไป ก็เป็นเพราะกรรมชั่วกำลังส่งผล นั่นเอง

แต่ถึงแม้ว่า เรากำลังรับกรรมชั่ว และประสบทุกข์อยู่ ความยิ่งใหญ่ของพระพุทธศาสนาก็คือ **ถ้าเราทำตามที่พระธรรมสั่งสอนไว้ เราจะไม่มีทุกข์ทางใจเลย**แน่นอน เมื่อเรามีลาภ มียศ หรือมีคนชม สรรเสริญ เราก็ย่อมมีความสุข เมื่อเราเสื่อมจากลาภ จากยศ หรือมีคนนินทา ก็ย่อมมีความทุกข์ และอาจจะทุกข์มาก ๆ ด้วย พระธรรมเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ท่านสอนไว้อย่างไร ท่านสอนว่า **ให้คิดว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง ย่อมแปรปรวนไปเป็นธรรมดา** คืออย่าไปคิดว่า ทำอย่างไร ความสุขจะอยู่นาน ไม่ต้องคิดเช่นนั้นเลย แต่ให้คิดใหม่ว่า อะไรก็ตาม ทั้งสุข และทุกข์ ย่อมไม่เที่ยง ย่อมแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ต้องไปดีใจมาก ไม่ต้องไปเสียใจมาก ทุกอย่างก็อย่างนั้นแหละ คือไม่เที่ยง

คำสอนที่เป็นพุทธพจน์จริง ๆ เป็นอย่างนี้คือ

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม ๘ ประการนี้ ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกย่อมหมุนไปตามโลกธรรม ๘ ประการ ๘ ประการเป็นไฉน คือ ลาภ ๑ ความเสื่อมลาภ ๑ ยศ ๑ ความเสื่อมยศ ๑ นินทา ๑ สรรเสริญ ๑ สุข ๑ ทุกข์ ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม ๘ ประการนี้แล ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกย่อมหมุนไปตามโลกธรรม ๘ ประการนี้ ฯ

ธรรมในหมู่มนุษย์เหล่านี้ คือ ลาภ ๑ ความเสื่อมลาภ ๑ ยศ ๑ ความเสื่อมยศ ๑ นินทา ๑ สรรเสริญ ๑ สุข ๑ ทุกข์ ๑ เป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีความแปรปรวน เป็นธรรมดา แต่ท่านผู้เป็นนักปราชญ์ มีสติ ทราบธรรมเหล่านั้นแล้ว พิจารณาเห็นว่า มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ธรรมอันน่าปรารถนา ย่อมย่ำยีจิตของท่านไม่ได้ ท่านย่อม ไม่ยินร้ายต่ออนิฏฐารมณ์ ท่านขจัดความยินดีและความยินร้ายเสียได้จนไม่เหลืออยู่ อนึ่ง ท่านทราบทางนิพพานอัน ปราศจากธุลี ไม่มีความเศร้าโศก เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมทราบได้อย่างถูกต้อง ฯ " ***โลกธรรมสูตร ๒๓/๙๕***

นั่นคือ เราอย่าได้ไปยินดียินร้ายกับสิ่งเหล่านี้ **หน้าที่ของเรามีเพียงสามประการ** คือ **ทำอย่างไรจะทำความดีให้มากที่สุด ทำอย่างไรจะทำชั่วให้น้อยที่สุดหรือไม่ทำเลย และทำอย่างไร จะอบรมฝึกจิตให้ผ่องใส มีความสุข** ทั้งหมดนี้ ก็ด้วยการมี ศีล ฝึกสติให้เกิดสมาธิ และปัญญานั่นเอง

การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นใน ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นปัญญาอย่างหนึ่งที่เราควรกระทำ ดังนั้นต่อไป เมื่อเราประสบเรื่องอย่างนี้ในโลกธรรม ก็อย่าไปเดือดร้อนใจ หรือเห็นคนที่เราเคารพรักประสบ ก็อย่าไปเดือดร้อนใจ หน้าที่เรามีสามอย่างดังกล่าวแล้วเท่านั้น ไม่ต้องไปวิจารณ์ ไม่ต้องไปมองใครในแง่ร้าย และไม่ต้องไปต่อล้อต่อเถียงกับใคร ใครเขาจะคิดไม่เหมือนเรา ก็ไม่เป็นไร เราคิดดี พูดดี ทำดีก็แล้วกัน และไม่ยึดมั่นในโลกธรรม เราก็จะอยู่ในโลกอันเป็นมายานี้ อย่างมีความสุข

หวังว่าพระธรรมของพระพุทธองค์ เรื่องโลกธรรม ๘ นี้ จะเป็นประโยชน์แก่ทุกท่าน ขอให้มีความสุขความเจริญทุกท่านนะครับ



ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง รู้อะไรตามความเป็นจริง รู้ตามความเป็นจริงว่า จักษุไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า รูปทั้งหลายไม่เที่ยง...."

ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะสามประการ ได้แก่ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** การพิจารณาว่าทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์นี้ จัดเป็นหัวใจแห่งการพิจารณาเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เรามาทำความรู้จักกันนะครับ

อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง หมายความว่า สิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไป ไม่มีความคงที่ตายตัว

ทุกขัง แปลว่า ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยากก็ได้ หรือแปลว่าเป็นทุกข์ก็ได้ มีความหมายว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง มีลักษณะที่เป็นทุกข์ มองดูแล้วน่าสังเวชใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้ที่ไม่มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้น ๆ

อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่ตัวตนของเราอย่างแท้จริง คือไม่สามารถจะอยู่ในบังคับควบคุมของเราได้ ว่าให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หรือจะให้คงที่ ไม่ให้เสื่อมไป ย่อมเป็นไปไม่ได้

ทั้งสามประการ เรียกว่า **ไตรลักษณ์** เป็นลักษณะอันสามัญธรรมดา ของทุกอย่างทั้งโลกมนุษย์ แม้แต่ร่างกายและจิตใจของเรา ก็ตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ สิ่งใดมีความเกิดขึ้นได้ ก็ย่อมเสื่อมไป เปลี่ยนแปลงไป เช่นนี้ทั้งสิ้น

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งของการพิจารณา เพราะจะนำไปสู่จุดสูงสุด คือ การพ้นทุกข์

ท่านพุทธทาสภิกขุ เป็นพระภิกษุ ซึ่งเป็นปราชญ์ และแตกฉานในพระไตรปิฎกอย่างยิ่ง ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า

“ขอให้ทราบว่า ลักษณะสามัญ ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมากกว่าคำสั่งสอนอื่น ๆ ในบรรดาคำสั่งสอนทั้งหลายจะนำมารวบยอดอยู่ที่การเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้ทั้งนั้น บางทีก็กล่าวตรง ๆ บางทีก็พูดด้วยโวหารอย่างอื่น แต่ใจความมุ่งแสดงความจริงอย่างเดียวกัน ”

เราคงทราบแล้วว่า ***มรรคแปด อันเป็นการปฏิบัติให้พ้นทุกข์นั้น สามารถสรุปได้เป็น ศีล สมาธิ และปัญญา*** ศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ ทำให้มีสมาธิ และสมาธิจิตตั้งมั่น จะเป็นพื้นฐานของปัญญา ทำให้เกิดปัญญา ทำให้ตัดกิเลสพ้นทุกข์ ปัญญาในที่นี้คืออะไร

แท้ที่จริงแล้ว **ปัญญา** ก็คือ **การรู้ตามเป็นจริงอย่างถ่องแท้ว่า ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั่นเอง** เมื่อเกิดได้ก็ย่อมเสื่อมไปเสมอ อย่างนี้เอง ทุกอย่างที่เราตั้งใจ ฝึกปฏิบัติ มีความเพียร จะเจริญสติก็ดี จะมีความเพียร ละบาปทำบุญก็ดี จะบริกรรมภาวนาก็ดี หรือจะทำสมาธิก็ดี สุดท้ายก็เพื่อให้รู้ในไตรลักษณ์นี้อย่างแท้จริง ทุกอย่างมีไว้เพียงสักแต่รู้แต่ระลึก แต่ทั้งหมดย่อมไม่เที่ยง เสื่อมไปดับไป เท่านั้นเอง ดัง**พุทธพจน์** นี้

" ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง รู้อะไรตามความเป็นจริง รู้ตามความเป็นจริงว่า จักษุไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า รูปทั้งหลายไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า จักษุวิญญาณไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า จักษุสัมผัสไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่เที่ยง ฯลฯ รู้ตามความเป็นจริงว่า ใจไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า ธรรมารมณ์ทั้งหลายไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า มโนวิญญาณไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า มโนสัมผัสไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่เที่ยง ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง "

สมาธิสูตร๑๘/๑๔๗ พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๘
พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๐ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค

ถ้าเราได้ศึกษาพระสูตรที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนาคือ " **อนัตตลักขณสูตร** " ซึ่งเป็นพระธรรมเทศนาต่อ **พระปัญจวัคคีย์** ทั้งห้า เมื่อเทศนาพระสูตรนี้ มีผลให้จิตของพระปัญจวัคคีย์ทั้งห้าได้พ้นจากอาสวะทั้งหลาย มีดวงตาเห็นธรรม บรรลุถึงอรหัตผล พระสูตรนี้ ได้ทรงสอนไล่เลียงร่างกายของเรา คือ ขันธุ์ห้า อันมี รูป (ร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์) สัญญา (ความจำ) สังขาร (ความคิด ความปรุงแต่ง) และวิญญาณ (การรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เป็นไตรลักษณ์ คือ ทั้งหมด ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั่นเอง

เมื่อใดก็ตามที่เรารู้ตามเป็นจริงอย่างถ่องแท้ว่า ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะรู้แจ้งชัดว่า ทุกอย่างก็ให้สักแต่รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง มีเกิด แล้วก็เสื่อมไป ไม่มีสิ่งใดจะเป็นตัวตนของเรา หรือเป็นของของเราอย่างแท้จริงได้เลย หมดความยึดมั่นถือมั่น ในตัวเรา ของเรา เมื่อรู้ชัดเช่นนี้ ย่อมเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนัด เพราะสิ้นกำหนัด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้ว ผู้นั้นจะทราบได้ด้วยตนเองว่า ชาติสิ้นแล้ว ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว อย่างสมบูรณ์

ดังนั้น เมื่อเจอสิ่งใด จะชอบใจ หรือไม่ก็ตาม ก็ขอให้หมั่นพิจารณาไปเรื่อย ๆ หรือให้พิจารณา ร่างกาย และจิตใจของเราเองด้วยว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เสมอ แม้เราจะพิจารณาแล้ว ยังไม่เบื่อหน่าย ไม่คลายกำหนัด ยังไม่คลายความผูกพัน นั้นแสดงว่า ปัจจัยอื่นของมรรคยังไม่สมบูรณ์ เช่น ศีล หรือสมาธิของเรายังไม่สมบูรณ์ เหมือนเราพากเพียร นำไม้มาสีกันให้เกิดไฟ ถ้าไม้นั้นยังเปียกชุ่มอยู่ หรือสีไปไม่มากพอ ไม่นานพอ ก็ยังไม่ติดไฟ เมื่อใดมีปัจจัยเพียงพอ การพากเพียรสีไฟนั้น ก็จะทำให้เกิดไฟได้นั่นเอง

โอวาทครั้งสุดท้าย **หลวงปู่ มั่น ภูริทัตโต** บันทึกโดย **หลวงปู่หล้า เขมปตฺโต** ท่านได้กล่าวไว้ว่า

" พวกเราทั้งหลาย จงรีบเร่งปฏิบัติธรรม ให้สมควรแก่ธรรมเหมือนไฟกำลังไหม้เรือน จงรีบดับเร็วพลัน ให้จิตใจเบื่อหน่ายคลายเมาวัฏสงสาร ทั้งโลกภายใน คือหนังหุ้มอยู่โดยรอบ ทั้งโลกนอกที่รวมลงเป็นสังขารโลก ***ให้ยกดาบเล่มคมเข้าสู้ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาติดต่ออยู่ ไม่มีกลางวันกลางคืนเถิด"***

ขอน้อมนำ หัวใจแห่งการพิจารณา ของพระพุทธศาสนา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ แด่ทุกท่าน ขอให้ความเจริญในธรรม มีแด่ทุกท่านเทอญ

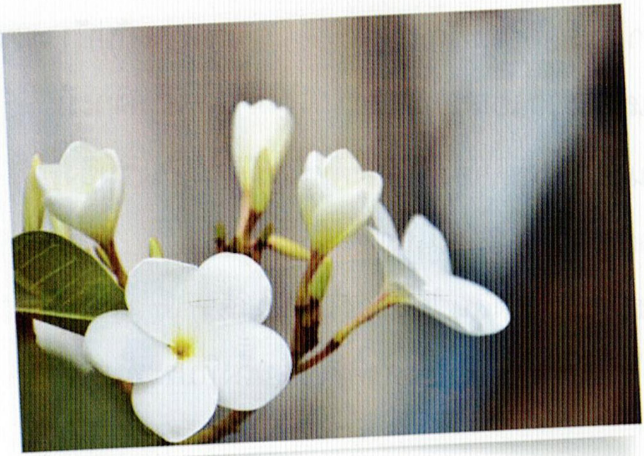


มงคลสูตร

“ **มงคล** ” แปลว่า เหตุที่ให้บรรลุถึงความเจริญ ความสวัสดี ความเกษมสุข

มงคลสูตร เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ต่อเทวดาทั้งหลาย เป็นพระสูตรที่มีค่ามาก คือ เป็น “ **ธัมมาภิสมัย** ” (อาจเขียนว่า ธรรมาภิสมัย แปลว่า ทำให้บรรลุมรรคผล) คือ เป็นพระสูตรที่เมื่อแสดงแล้ว ทำให้มี เทวดา พรหม บรรลุมรรคผลกันมากมายอย่างน้อย ๑๘ โกฏิ สำหรับเฉพาะมงคลสูตรนี้ ในอรรถกถากล่าวว่าทำให้เทวดาจำนวนถึงแสนโกฏิได้บรรลุอรหันต์ บทสวดมนต์อันเป็นคำบาลีของพระสูตรนี้ จึงเป็นที่รักที่ชอบใจต่อเทวดาอย่างมาก ครูบาอาจารย์สอนมาว่า ผู้ใดสวดมนต์บทที่เป็น ธัมมาภิสมัยเช่นนี้ จะมีเทวดาจะมาฟังธรรมจำนวนมาก ทำให้บุคคลนั้นและสถานที่นั้นเป็นมงคลด้วยเทวานุภาพ นอกจากนี้ เนื้อหาในบทสวดยังเป็นมงคลที่แท้จริง ตามหลักพระพุทธศาสนา

ในเริ่มต้นของพระสูตร มีเรื่องแสดงเป็นตำนานหรือเป็นประวัติว่า ได้มีหมู่เทพหรือมนุษย์พากันคิดถึงว่า อะไรเป็นมงคล บางพวกก็ว่า รูปต่าง ๆ ที่เห็นด้วยตานี้บางรูปเป็นมงคล บ้างก็ว่าเสียงบางอย่างเป็นมงคล และอีกมากมาย ทำให้เทวดาและพรหมก็เถียงกันเรื่องนี้ ไม่ได้ข้อสรุป เป็นเวลาถึง ๑๒ ปี พระอินทร์จึงให้เทพยดาตนหนึ่งมาเฝ้าพระพุทธเจ้า และทูลถามว่า สิ่งใดกันแน่ที่เป็นมงคล พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสแสดงมงคลตอบปัญหาของเทวดา รวมเป็นพระคาถาที่แสดงมงคล ๑๐ คาถา และเป็นคาถาที่ตรัสสรุปอีกคาถาหนึ่งก็เป็น ๑๑ คาถา ดังนี้



พระคาถา มงคลสูตร

เอวัมเม สุตังฯ

ข้าพเจ้า (พระอานนท์เถระ) ได้สดับมาแล้วดังนี้

เอกัง สะมะยัง ภะคะวา สาวัตถิยัง วิหะระติ

เชตะวะเน อะนาถะ ปิณฑิกัสสะ อาราเมฯ

พระผู้มีพระภาคเจ้า เสด็จประทับอยู่ในพระเชตวนาราม

ของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ในกรุงสาวัตถี

อะถะโข อัญญะตะรา เทวะตา อะภิกกันตายะ

รัตติยา อะภิกกันตะวัณณา เกวะละกัปปัง เชตะวะนัง

โอภาเสตตะวา เยนะ ภะคะวา เตนุปะสังกะมิ

ครั้งนั้นแล เทพยดาองค์ใดองค์หนึ่ง มีรัศมีอันงามยิ่ง

เมื่อราตรีปฐมยามผ่านไปแล้ว

ยังพระเชตะวันทั้งสิ้น ให้สว่างไสวทั่วแล้ว

ได้เข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาคเจ้า จนถึงที่ประทับ

อุปะสังกะมิตตะวา ภะคะวันตัง

อะภิวาเทตตะวา เอกะมันตัง อัฏฐาสิฯ

ครั้นเข้าไปเฝ้าแล้ว จึงถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า

แล้วยืนอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

เอกะมันตัง ฐิตา โข สา เทวะตา

ภะคะวันตัง คาถายะ อัชฌะภาสิ

แล้วได้กราบทูลถาม

พระผู้มีพระภาคเจ้า ด้วยคาถาว่า

พะหุ เทวา มะนุสสา จะ มังคะลานิ อะจินตะยุง

อากังขะมานา โสตถานัง พรูหิ มังคะละมุตตะมังฯ

ผู้หวังความสวัสดี ได้พากันคิดถึงมงคล

คือเหตุให้ถึงความเจริญทั้งหลาย

ขอพระองค์จงตรัสบอก มงคลอันสูงสุดด้วยเถิด ดังนี้

(พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสตอบว่า)

อะเสวะนา จะ พาลานัง ปัณฑิตานัญจะ เสวะนา
ปูชา จะ ปูชะนียานัง เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
การไม่คบคนพาลทั้งหลาย การคบบัณฑิตทั้งหลาย
การบูชาคนที่ควรบูชา (๓ ข้อ) นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ปะฏิรูปะเทสะวาโส จ ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา
อัตตะสัมมาปะณิธิ จ เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
การอยู่ในประเทศอันสมควร
ความเป็นผู้มีบุญ อันทำกระทำไว้แล้วในกาลก่อน
การตั้งตนไว้โดยชอบธรรม (๓ ข้อ) นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

พาหุสัจจัญจะ สิปปัญจะ วินะโย จะ สุสิกขิโต
สุภาสิตา จะ ยา วาจา เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
ความเป็นผู้เรียนรู้มาก การมีศิลปวิทยา
ความเป็นผู้มีระเบียบวินัย การพูดแต่วาจาที่ดี
(๔ ข้อ) นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

มาตาปิตุ อุปัฏฐานัง ปุตตะทารัสสะ สังคะโห

อะนากุลา จะ กัมมันตา เอตัมมังคะละ มุตตะมังฯ

การบำรุงบิดามารดา การสงเคราะห์บุตร

การสงเคราะห์ภรรยา การเป็นผู้ทำงานไม่คั่งค้าง

(๔ ข้อ) นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ทานัญญะ ธัมมะจะริยา จะ ญาตะกานัญจะ สังคะโห

อะนะวัชชานิ กัมมานิ เอตัมมังคะละ มุตตะมังฯ

การให้ทาน การประพฤติธรรม คือ กุศลกรรมบถ ๑๐

การสงเคราะห์ญาติทั้งหลาย การทำงานที่ปราศจากโทษ

(๔ ข้อ) นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

อาระตี วิระตี ปาปา มัชชะปานา จะ สัญญะโม

อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

การงดเว้นจากความชั่ว การละเว้นจากการดื่มน้ำเมา

การไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย (๓ ข้อ) นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

คาระโว จะ นิวาโต จะ สันตุฏฐี จะ กะตัญญุตา
กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
การมีสัมมาคารวะ การอ่อนน้อมถ่อมตน มีความสันโดษ
มีความกตัญญู การฟังธรรมตามกาลเวลา
(๕ ข้อ) นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ขันตี จะ โสวะจัสสะตา สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
มีความอดทน ความเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย
การได้พบเห็นสมณะคือผู้สงบระงับ
การสนทนาธรรมตามกาลเวลา
(๔ ข้อ) นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ตะโป จะ พรหมะจะริยัญจะ อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส การประพฤติพรหมจรรย์
การเห็นอริยสัจทั้งหลาย การทำพระนิพพานให้แจ้ง
(๔ ข้อ) นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ
อะโสกัง วิระชัง เขมัง เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรมทั้งแปด
จิตไม่เศร้าโศก จิตหมดธุลี คือ กิเลส
จิตถึงความเกษม คือปลอดจากโยคะกิเลสทั้งปวง
(๔ ข้อ) นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

เอตาทิสานิ กัตตะวานะ สัพพัตถะมะปะราชิตา
สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายพากันปฏิบัติ มงคลธรรม
เครื่องให้ถึงความเจริญเช่นนี้แล้ว
ย่อมเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ข้าศึกทุกหมู่เหล่า
ย่อมถึงความสุขสวัสดี ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติฯ

ข้อนั้นเป็นมงคลอันสูงสุดของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
ด้วยประการฉะนี้แล

มงคลชีวิตที่นำมาลงทั้งหมดในวันนี้ เพื่อให้เราได้ทบทวนอ่านว่า มีมงคลข้อใดที่เรามีแล้ว มีข้อใดที่เราไม่มีและละเลยไป เราจะสวดก็ได้ หรือพิจารณาศึกษาด้วยปัญญาก็ได้ จะได้สิ่งที่เป็นมงคลแก่ตนอย่างแท้จริง มงคลชีวิตข้อหลัง ๆ จะต้องผ่านการฝึกฝนอบรมใจอย่างมาก อย่างไรก็ตาม มงคลชีวิตข้อที่มีค่าที่สุดคือสองข้อแรก คือ **ไม่คบคนพาล** และ **คบบัณฑิต** เพราะธรรมชาติของคนย่อมมีสังคม และใจอ่อนแอ จะเหนี่ยวนำตามกันไปเสมอ ความชั่วเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า ส่วนความดีมักต้องฝืนใจทำ การคบคนจึงมีความสำคัญมาก

คนพาล แบ่งออกเป็นสองอย่างคือคนพาลภายนอก และคนพาลภายใน คนพาลภายนอก คือคนที่เรารู้จัก และเป็นคนไม่ดีประพฤติชั่ว ทำชั่ว การคบคนเหล่านี้เป็นหายนะของตนเองและครอบครัว บางครั้งไม่ต้องทำอะไรมาก แค่ไปเป็นเพื่อนกับคนพาลก็ติดร่างแหติดคุกไปด้วยแล้ว คนพาลภายในคือตัวเราเอง ที่มีความเป็นพาลอยู่ในใจของเรา เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีในใจเรา เราก็ควรละทิ้ง ไม่คบหา ไม่ยอมตามใจ ในจิตใจส่วนนั้น นั่นคือไม่คบกับมันนั่นเอง การไม่คบคนพาลภายใน จะทำให้ใจของเรามีคุณธรรมเพิ่มขึ้นอีกมากมาย

บัณฑิต คือคนดี ซึ่งจะแนะนำให้เราทำความดี ทำดีให้เราดูเป็นตัวอย่างและชวนเราทำความดีเสมอ การคบบัณฑิต เป็นทางสว่างของชีวิต บางครั้งอาจฉุดดึงเราพ้นจากสิ่งเลวร้ายทั้งปวงได้ เพราะบัณฑิตเป็นกัลยาณมิตรแท้ของเรา

ในช่วงสงกรานต์อันถือเป็นเทศกาลปีใหม่ของไทย จึงขอนำบทสวดมงคลสูตรนี้มาฝาก ขอให้ทุกท่านประสบกับสิ่งที่เป็นมงคลอย่างแท้จริง และมีความสุขความเจริญในธรรมทุกท่านเทอญ

** มงคลสูตร ๒๕/๕ ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ-ธรรมบท-อุทาน-อิติวุตตกะ-สุตตนิบาต*



สวดมนต์ ก่อนนอนทุกคืน บุญใหญ่สุดที่ทำได้ทุกคน

ในชีวิตของผู้ครองเรือนซึ่งต้องทำงานทั้งวัน บางท่านรู้สึกว่า การไปทำบุญ การไปวัดไปวานั้นห่างไกลเหลือเกิน ไม่มีเวลาจะไปวัด บางท่านก็ไม่สามารถใส่บาตรได้ ที่หน้าบ้านก็ไม่มีพระมารับบิณฑบาต แต่ยังมีบุญใหญ่ที่ล้ำค่า ที่เรามักละเลยหรือมองข้ามไป ความจริงแล้ว บุญนี้ มีอานิสงส์ไม่แพ้บุญใดในโลก มีอานิสงส์ไม่แพ้การสร้างพระพุทธรูปด้วยทองคำทุกวัน หรือสร้างโบสถ์ วิหาร ด้วยเงินนับล้านทุกวัน และเราก็ทำบุญนั้นได้ด้วยเสมอ นั้นคือ **การสวดมนต์**

เนื้อหาของบทสวดมนต์นั้น ลุ่มลึกไปตามลำดับ ถ้าผู้ใดถึงขั้นได้สวด **ทำวัตรเช้า และทำวัตรเย็น** จะมีโอกาสบรรลุธรรมได้เสมอ บทสวดนี้ เป็นการเรียบเรียงของพระคณาจารย์ โดยเป็นการเจริญคุณของพระรัตนตรัย และนำพระธรรมสำคัญ ที่ทรงสอนอยู่เสมอ ๆ มาแทรกใส่ในการทำวัตรเช้าเย็นด้วย เช่น บทสวด **อนัตตลักขณสูตร** อันเป็นบทสวดที่ทำให้ พระปัญจวัคคีย์ทั้งห้าบรรลุ อรหัตผล

ดังนั้น ถ้าเราสวดมนต์โดยมีความเข้าใจ และพิจารณาธรรมไปด้วย ก็จะเหมือนได้ฟังธรรมฟังเทศน์ต่อหน้าพระพักตร์พระพุทธองค์โดยตรง จะได้บุญจากการฟังธรรม ที่เรียกว่า "**ธัมมัสสวนมัย**" ไม่เพียงแต่ทำให้ใจสงบเป็นสมาธิ เรียกว่า **สมถะภาวนา** อาจทำให้เกิดปัญญา จนถึงขั้นทำให้รู้แจ้งธรรมได้เป็นลำดับชั้น เรียกว่า **วิปัสสนาภาวนา** ในสมัยพุทธกาล มีผู้บรรลุธรรมโดยการฟังธรรมอย่างนี้จำนวนมาก ประมาณว่า น่าจะมากที่สุดกว่าวิธีอื่น

การสวดมนต์ จึงเป็นเสมือนการได้ **เข้าเฝ้าพระพุทธองค์** ในสมัยก่อนนั้น การได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องลำบากมาก ต้องเดินทางเป็นระยะไกล ข้ามน้ำข้ามภูเขา อาจต้องเผชิญกับภัยพิบัติต่าง ๆ เช่น โจรภัย โรคภัย แต่ผู้ที่ได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์สำเร็จ ก็จะได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ มีศีล มีใจสงบเป็นสมาธิได้ พิจารณาเนื้อหาในธรรมนั้น ๆ จนรู้แจ้งธรรมกันเป็นจำนวนมาก

การสวดมนต์ด้วยใจที่ศรัทธา เบิกบาน มีสมาธิ มีความตั้งใจ ก็ทำให้มีโอกาสได้อานิสงส์อย่างนั้นเช่นกัน ไม่ว่าจะสวดใน

วัด ในห้องพระ แม้บ้านเราจะไม่มีห้องพระ เพียงแต่สวดด้วยความเคารพในสถานที่ของเราที่เหมาะสม ก็เหมือนการได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า หากแม้ว่า เราจะยังไม่ถึงขั้นบรรลุแจ้งแก่ธรรม แต่นับเป็นบุญมาก เป็นการปฏิบัติธรรมครบทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญา ในเวลานั้น ๆ

แม้ว่าเราจะสวดมนต์เพียงบทสั้น ๆ ดังที่จะได้นำมาลงในนี้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการเจริญสติหลายแบบ ขึ้นกับบทสวด เช่น เป็น พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ เมตตากรรมฐาน เพียงแค่เริ่มสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยด้วยความเลื่อมใสศรัทธา ยึดพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง โดยตั้งใจสวดว่า " **พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ** " ถ้ามีความเลื่อมใสศรัทธาอย่างแท้จริง พระพุทธองค์ทรงรับรองว่า มีอานิสงส์ยิ่งกว่าถวายทานด้วยช้าง ม้า โค แปดหมื่นตัว หรือถวายถาดทองคำ ถาดใส่เงิน นับแปดหมื่นถาดเลยทีเดียว ***(เวลามสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๕)***

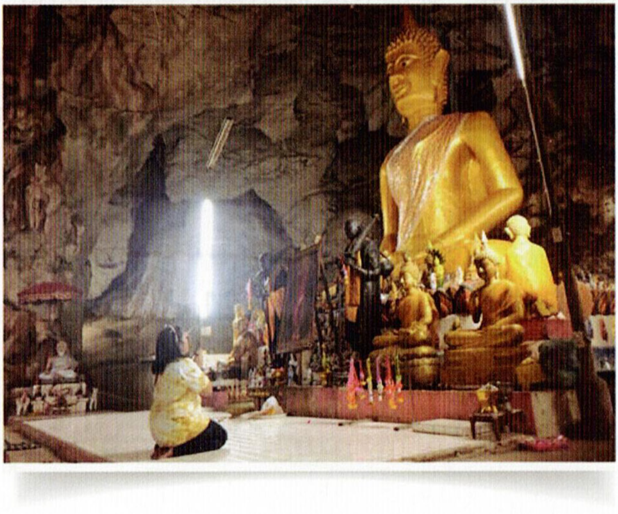
เมื่อสวดมนต์เสร็จทุกครั้ง ให้เรา **แผ่เมตตา** โดยไปอ่านที่บทการแผ่เมตตาก็จะได้บุญอีก การแผ่เมตตาหรือการเจริญเมตตาเป็นความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ไม่ว่าจะเป็น ญาติมิตร หรือศัตรู วิธีการง่าย ๆ คือ **ให้เราให้อภัยเขาก่อน** จากนั้นให้นึกเมตตาให้ทุกคนเป็นสุขเสมอกัน การเจริญเมตตาอย่างนี้ ถือเป็นการเจริญกรรมฐานอย่างหนึ่ง ที่มีอานิสงส์ยิ่งกว่าการให้ทาน และการรักษาศีล พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ ถือว่าไม่ห่างจากทำสมาธิ จนได้ฌานเลยทีเดียว ดังพุทธพจน์นี้

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุซ่องเสพ เมตตาจิต แม้ชั่วการเพียงลัดนิ้วมือเดียวเท่านั้น ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันบิณฑบาตของชาวแว่นแคว้นเปล่า ก็จะกล่าวไยถึงผู้ทำเมตตาจิตนั้นให้มากเล่า" ***(พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๒ อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาตร ๒๐/๕๔)***

ครูบาอาจารย์สอนว่า บ้านใด ผู้ใด สวดมนต์เป็นประจำก็จะมีเทวดามารักษา เพราะในบทสวดนั้น ก็มักจะเป็นการแสดงธรรมนั่นเอง เทวดาจึงมาฟังธรรม ถ้าเราสวดมนต์แล้วมีเทวดา

มาฟังธรรม เราจะได้บุญอีก บุญนี้เรียกว่า ธัมมเทสนามัย แปลว่า บุญจากการแสดงธรรม เมื่อสวดมนต์เสร็จ แผ่เมตตาแล้ว อุทิศส่วนกุศลแก่เทวดา หรือญาติของเราที่ล่วงลับไปแล้ว ก็ยิ่งทำให้เกิดบุญขึ้นไปอีก เรียกว่า ปัตติทานมัย คือ บุญที่เกิดจากการอุทิศให้ความดีแก่ผู้อื่น

การสวดมนต์จึงเป็นมงคลนานัปการจริง ๆ เป็นที่มาแห่งความดีที่มากมาย ลึกซึ้งเกินกว่าที่เราจะคาดคิดได้มาก่อน ดังนี้ เมื่อสวดมนต์เป็นประจำ เราจะรับรู้ถึงความดี ความสุข และบุญกุศลได้ด้วยตนเอง ขอฝากธรรมล้ำค่านี้ไว้ในใจของทุกท่าน พวกเรามาสวดมนต์กันทุกคืน นะครับ



คำนมัสการพระรัตนตรัย

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

พระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะ สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

พระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ

พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลี กะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ



บทอุทิศส่วนกุศล (บทกรวดน้ำ)

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตา ปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า

ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม คุรูปัชฌายาจะริยานังโหตุ สุขิตา โหนตุ คุรูปัชฌายาจะริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า

ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี

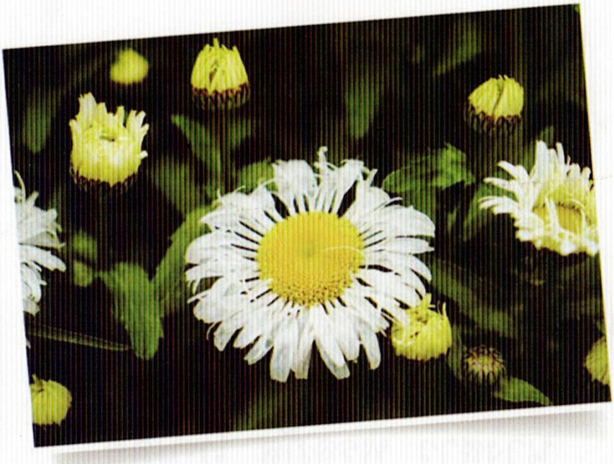
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ สัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข



ขอน้อมอภิวาท ถวายเป็น
พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา
และอาจริยบูชา
ด้วยน้อมสักการะบูชา อย่างสูงสุด

น.ท. นพ. จักรพงศ์ ไพบูลย์

น.ต. หญิง พญ. ใจทิพย์ ไพบูลย์

นางสาว พิมพ์ใจ ไพบูลย์

นางสาว พรลภัส ไพบูลย์

นาย พัชรพงษ์ ไพบูลย์



ธรรมะผ่านใจ

" ที่ใดใจ สะอาด สว่างสงบ
ที่นั้นพบ พระพุทธ ศาสนา
ที่ใดตรง ในธรรม พระสัมมา
ที่นั้นน่า บูชา น่ายินดี "

ธรรมะผ่านใจ (เล่มที่ ๑)